

# کیف تختا صین من القان

تألیف  
چین وروپرت هاندلی

بالا اشتراک مع  
پولین نیف

ترجمہ  
د. سہیر محفوظ



مکتبہ اسلامیہ پاکستان

۱۹۹۸



# الألف كتاب الثاني

## نافذة على الثقافة العالمية

الإشراف العام  
الدكتور/ سمير سرخان  
رئيس مجلس الإدارة

رئيس التحرير  
أحمد صليحة

مدير التحرير  
عزت عبد العزيز

الإخراج الفني والغلاف  
مياء محمد

هذه هي الترجمة العربية الكاملة لكتاب

**Why Women Worry**  
**and How to Stop.**

**By : Jane and Robert Handly**  
**with Pauline Neff.**

**Prentice Hall Press, New York, 1990**



إلى الأسرة ، والأصدقاء والأعزاء  
الذين كان لهم أكبر الفضل في دعم  
جهودنا لتقديم هذا الكتاب .

جین وروبرت ہانڈل



## الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة المترجمة	٩
<b>الباب الأول</b>	
<b>ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟!</b>	
<b>الفصل الأول</b>	
مصيصة القلق	١٢
<b>الفصل الثانى</b>	
ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفسى - اجتماعى نحو القلق ؟	٢٥
<b>الفصل الثالث</b>	
الطريق الغريزى نحو القلق	٤٠
<b>الفصل الرابع</b>	
الطريق المجتمعى نحو القلق	٥٢
<b>الفصل الخامس</b>	
الطريق الفسيولوجى نحو القلق	٦٨
<b>الباب الثانى</b>	
<b>امتلكى ادوات المهارة</b>	
<b>الفصل السادس</b>	
اداة المهارة اولى : فتشى عن ' السبب الحقيقى وراء القلق	٨٩
<b>الفصل السابع</b>	
اداة المهارة الثانية : اعرفى خياراتك	١٠٩

١٢٧	• • • •	الفصل الثامن أداة المهارة الثالثة : ضعى تصورا لأهدافك
١٥١	• • • •	الفصل التاسع أداة المهارة الرابعة : اقمى على المجازفة
١٧٠	• • • •	الفصل العاشر أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

### الباب الثالث

#### كيف تستخدمين أدوات المهارة فى التخلص من القلق ؟

١٨٧	• •	الفصل الحادى عشر الابتعاد عن القلق فى المسائل المالية والخاصة بالعمل
٢٠٥	• • • • •	الفصل الثانى عشر العلاقات الخاصة ٠٠ ودولمة القلق
٢١٨	• •	الفصل الثالث عشر أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء
٢٣٤	• • • • • • • • • •	الفصل الرابع عشر أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام
٢٥٠	• • •	الفصل الخامس عشر حاربى القلق الذى يصيبك بالخوف غير المنطقى
٢٦٢	• • • •	الفصل السادس عشر البرم العامة ٠٠ وطريقك للحياة الايجابية
٢٦٧	• • • • • • • • • •	قائمة المراجع

## مقدمة المترجمة

لقد لاقيت فى حياتى أهوالا لم  
ينقها بشر ٠٠ لكن كثيرا من  
تلك الأهوال لم يحدث فى الواقع !

### مارك توين

أصبح القلق من السمات الأساسية لعصرنا الحديث ، الذى تغير  
فيه توزيع الأنوار بين الرجل والمرأة ، فأصبح على المرأة أن تسعى جنبا  
الى جنب مع الرجل طلبا للرزق ، الشيء الذى أضاف الى أعبائها  
الأصلية كزوجة وأم وربة أسرة ضغوطا مضاعفة أصبحت تتريص بها  
أينما ذهبت ، وهيات أن تستطيع منها فكاكا .

من هنا برزت ضرورة أن نقدم للمكتبة العربية كتابا يتناول بالمعرض  
والتحليل كل ما يحيط بظاهرة القلق ، وبصفة خاصة ذلك الذى يصيب  
المرأة حين تنهالك فى فخ القلق من فرط الضغوط المتزايدة ، وعسـم  
القدرة على تنظيم الوقت ، وضعف الثقة بالنفس ، والسلبية فى القول  
والفعل . ويعد أن يستعرض الكتاب كل الظروف التى تسوق المرأة الى  
دوامة القلق ، يقدم لها الأسلحة التى تملكها من دخول المعركة مع ذلك  
الشعور القاتل الذى قد يدمر حياتها كلها لو لم تعد له العدة ، وتحاربه  
بكل قوتها .

يقدم المؤلفان صورة من قريب تكشف واقع المرأة فى المجتمع  
الأمريكى الحديث بكل تفاصيله ، وتجعلنا نلمس الوضع المتردى الذى  
أل اليه حال الكيان الأسرى فى ذلك المجتمع ، وأحسب أنها النتيجة  
الطبيعية لتفشى ظاهرة الطلاق ، إذ تثبت الإحصائيات أنه يدمر نصف  
عدد الزوجات التى تتم كل عام !! فلا عجب إذن أن يره كثيرا فى الكتاب

وصف لحالة اجتماعية جديدة أفرزها ذلك الواقع المرير اسمها «a single mother» كى ترسم صورة تقطر أسى لأم شابة تعول وحدها طفلا أو أكثر بلا مورد ولا سند . يتبدى ذلك الوضع الأليم جليا فى عدد كبير من الحالات من مختلف الأعمار والمستويات الاجتماعية والثقافية ، ثم لا يلبث المؤلفان أن يعرضا لنا كيف تستطيع كل من تلك الحالات تغيير واقعها ، والانتصار على أصعب الظروف وأقساما باستخدام الأسلحة التى يقسمانها تحت اسم « أدوات اكتساب المهارة » ، اذ تتعلم معها المرأة كيف تكون من أصحاب التفكير الإيجابى ، وكيف تبني ثقافتها بنفسها حتى تكتسب القدرة على حل مشكلتها ، والتخلص من القلق بلا رجعة .

من أكبر الأعباء ، بل التحديات التى واجهتني خلال عملى فى ترجمة هذا الكتاب كان حرصى على القيم اللبينية والاجتماعية التى يقوم عليها مجتمعنا العربى ويعتز بها كل الاعتزاز ، والتى تختلف اختلافا كبيرا عن قيم المجتمع الأمريكى بكل جوانبه التى يعرض لها المؤلفان . فالأمانة العلمية تقتضى عدم المساس بجوهر الرسالة التى يبعث بها الكتاب وتقديمها غير منقوصة ولا مزيدة ، لكن بعض الاعتبارات التى ذكرتها أبت على الا أن أضع بعض الإضافات فى أماكنها الواجبة ، مدفوعة فى ذلك بشئ واحد ، الا وهو أننى أخاطب من خلال ترجمة هذا الكتاب كل امرأة فى عالمنا العربى الذى تختلف موارثاته تماما عن عالم المرأة الأمريكية التى هى المتلقى الأصلى لهذا العمل فى لغته الأصلية . من هنا فإن خصوصية المشاكل المطروحة على صفحات الكتاب وارتباطها الشديد بالحياة الأمريكية يجعل من حقه على قارئته أن تستحضر تلك الحياة بكل بقائنها لكى تضع الأمور فى نصابها ، ولتفصل بينها وبين واقعها المعاش بكل الوعى والرؤية الناضجة ، ومن ثم تتحقق لها الاستفادة الحقيقية برسالة الكتاب .

لقد سعدت كثيرا بالعمل فى هذا الكتاب ، وأفدت منه أكثر ، وكذا أتمنى أن تقيد منه كل الأنامل الرقيقة التى تنتقيه لتضمه الى مكتبتها .

القاهرة فى ٢٩/٧/١٩٩٦ .

د\* سهير محفوظ

مدرس بكلية الألسن / جامعة عين شمس

**الباب الأول**

**ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟**





## الفصل الأول

### مصيصة القلب

فجأة ٠٠ وفى الثالثة من بعد منتصف الليل يلوح لك شبح الأزمة المائية - فيخاصمك النوم حتى الصباح ! ٠٠ وتتوالى الهواجس واحدا تلو الآخر ٠٠ اذا لم تسدنى الايجار غدا فسوف يوقع عليك الشرط الجزائى ، اما اذا سددته فلن يمكنك تسديد فاتورة بطاقات الائتمان ، تماما كما حدث فى الشهر الماضى ، وسوف تتراكم عليك الفائدة بواقع ١٨ ٪ ٠٠ وتتساءلين : الا يمكننى الفكك من حصار الديون ابدا ؟؟ يا الهى ٠٠ ماذا جرى ؟؟ ! ويطير النوم ٠٠ وداعا ايها النوم ٠٠ ، ومرحبا بصباح جديد تستقبلينه بعيون ذابلة ارمقها السهاد !!

وقد يكون خوفك من السمنة هو السبب وراء القلق الذى يعتربك ٠٠ وتتساءلين كيف يمكن ان اجد من يحبنى لو زاد وزنى ؟ وتقعين امام التليفزيون متخيلة ان كل انثى - بالمقارنة لك - تعتبر مثالا للرشاقة ، غتتملكك التعاسة والاحباط ، فتفتحين كيسا آخر من البطاطس المحمرة !!

او ربما كانت مشاكل ابنائك المراهقين هى التى تؤرقك : خلافاتهم الدائمة معك ، او سوء درجاتهم فى المدرسة - ترى ٠٠ هل يسقطون فى هاوية المخدرات ؟ هل يقعون فى قبضة البوليس فيودعهم السجن ؟ ماذا لو سقطوا صرعى من جراء جرعة زائدة من المخدر ! ٠٠ وهنا تبدأ الام المعدة المخيفة -

وسط كل تلك الهموم التى تنقل كاهلك وتجنم على صدرك وتفكيرك ، من اين لك بعقل صاف تنجزين به عملك ؟ ان مكتبك نفسه تتعالى فيه الاصوات مطالبة بعودة الام العاملة الى المنزل ٠٠ ماذا اذن ستفعلن لـ

كيف تخلص من القلق

تخطوك فى الترقية التى تنتظرينها ؟ كلما فكرت فى ذلك الأمر أصابك  
الصداع !

ولعل القلق ينبع من افتقارك للطاقة اللازمة كي تحققى التوازن بين  
مسئولياتك الأسرية ووالدك المريض فى المستشفى • فانت تخوضين معركة  
المرور فى ساعة للذروة كي تصلى اليه بعد خروجك من عملك ، وتفتصين  
ابتسامة تلاقين بها والدك المريض ، فما يكون منه الا أن يبدأ فى الشكوى  
من أن ابنة جاره المريض فى نفس الغرفة كانت تلتزم والدمها طوال  
اليوم ! كيف يمكن أن تقنعه بأنك فعلا تحبينه وتهتمين به اهتماما حقيقيا ؟  
وفى نفس الوقت من الذى سوف يقوم باعداد طعام العشاء لزوجك وابنتك  
الكبير ، والأحفاد الذين قدموا للإقامة معك ؟ وتتسارع نبقات قلبك عندما  
تلمح عينك عقارب الساعة ، ويتملكك شعور مرير بالفشل ! وبأنك لن  
تكون لديك أبدا القدرة لإنجاز كل ما تريدون القيام به •

القلق •• لابد أنك تعرفينه جيدا ياسيدتى •• انه الشعور الذى  
يصيبك بالاكئاب والاضطراب عند التفكير فيما سيكون من أمر المستقبل •  
ماذا لو فشلت ؟ ماذا لو رفضك الآخرون ؟ •• ان الأفكار السلبية  
وتصورك لنفسك وأنت مرغمة على القيام بكل ما يخالف إرادتك الخاصة  
لا تكف عن مهاجمتك واقتحام شعورك الواعى ، بينما تقفين عاجزة  
أمامها • ومن العجب أنك تشعرين بأن القلق الشديد على هذه الأمور  
سوف يجنبك الوقوع فيها !! ولكن تشهد عليك قرحة المعدة وتؤكد بأنك  
واقعة فيها لامحالة !

لقد قام باحثان متخصصان فى تتبع أسباب القلق وهما جانيت م •  
ستافوسكى Jauet M. Stavosky وتوماس د • بوركوفيك Thomas  
D. Borkovec من جامعة بنسلفانيا بوضع تعريف للقلق : فهو  
سلسلة من الأفكار والهواجس والتخيلات السلبية التى تقتحم العقل  
الواعى بطريقة لا سلطان له عليها • ومرضى القلق هم الذين يفيدون  
الباحثين بأن القلق يزداد لديهم بنسبة ٥٠٪ أو أكثر كل يوم ، ويشعرون  
بانهم يعيشون مشكلة مستمرة لا نهاية لها • وقد أثبتت الدراسة التى قام  
بها هذان الباحثان وتم نشرها فى العدد الصادر فى خريف ١٩٨٧ من  
مجلة « Women & Therapy » أو « المرأة والعلاج » ، أن النساء  
يقعن فريسة للقلق أكثر من الرجال بمقدار اثنين الى ثلاثة أضعاف !!

## مصيدة القلق

وهذا لايعنى أن الرجال لا يقلقون ، فان تقرير المعهد القومى للصحة النفسية يفيد بأن ١٣ مليوناً من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من الفوبيا Phobia أو عقدة الخوف ، الى جانب الاضطرابات الناجمة عن القلق ( مثل نوبات الذعر Panic Attacks واضطرابات القلق Anxiety Disorders ) ولكن عدد النساء بينهم يفوق عدد الرجال بشكل كبير . كما تفيد الأبحاث أن النساء يعانين من متاعب نفسية عديدة وأنهن عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية أكثر من الرجال ، لذا فهن يلجأن أكثر للطبيب النفسى من أجل المساعدة فى اجتياز مشاكلهن ، ( مما يكون له أثر كبير على التحليلات الاحصائية ) . اضيفى الى ذلك أن المرأة تصطدم فى حياتها العملية بمراقيل وحواجز تحول بينها وبين الشعور بالاشباع والرضا عن عملها ، فتسقط فريسة للاحباط - الشيء الذى لايتعرض له الرجل عادة فى عمله . والاحصائيات تنطق بتلك الحقائق التى - رغم قسوتها - لاتدهشنا ، فلقد عملنا لسنوات عديدة فى مجال خدمة الآخرين ، ومساعدتهم لكى يحققوا أقصى استفادة من طاقاتهم ، وذلك من خلال نوات Life Plus أو الحياة الايجابية ، التى كنا نلقى فيها الخطب التى من شأنها أن تحفز الحاضرين وتستنفذ طاقاتهم الكامنة . أما Life Plus أو الحياة الايجابية كما نراها ، فهى القدرة على الاحساس بالمتعة والسعادة والنجاح ، والصحة الجيدة ، وإقامة علاقة حب ناجحة وسليمة . كل ذلك لأطول وقت ممكن فى حياتنا . الا أن كثيراً من النساء يشكون من الشكوى من القلق والهموم ، والسلبية التى تقف حائلاً فى طريق تتجالحهن ، مما يشعرهن بالعجز والاختباط ، ومن ثم تتولد لديهن سلسلة من المتاعب الصحية والنفسية ، واليك بعضها :

١ - متاعب جسمانية كالأرق ، والصداع ، والام الظهر ، والقرح بأنواعها ، بل وتصل أحيانا الى التوتر الشديد ونوبات الذعر .

٢ - علاقات مضطربة بين الزوج والزوجة ، بين الأم والأبناء ، أو بين فرد الأسرة ، أو الأصدقاء ، أو زملاء العمل .

٣ - سوء الأداء فى العمل ، وانخفاض القدرة الانتاجية ، والأزمات المالية الطاحنة .

٤ - انعدام الثقة بالنفس ، واحتقار الذات ، والاكتئاب ، مما يترك اسوأ الأثر على أداء المرأة فى عملها فيصبح فى مستوى أقل من إمكاناتها بكثير .

كيف نخضع من القلق

لأننا نؤمن بأن المرأة ليس محتوما عليها أن تسقط في مصيدة القلق ، ولذا فقد تمكنا من التوصل الى أدوات خمس تساعد المرأة على الخروج من دوامة القلق وإطلاقنا عليها أدوات لكسب المهارة ، وسوف نقوم بشرح هذه الأدوات الهامة في الفصول القادمة من هذا الكتاب . ولكن أولا وقبل كل شيء هيا بنا فنقترب من هذه المصيدة لنرى ما الذى يجعلها أكثر ملاءمة لطبيعة تكوين الأنثى ياترى ؟؟ !!

### اسباب القلق عند المرأة :

عندما شرعنا فى تأليف هذا الكتاب قمنا بعمل حصر شامل لأحدث ما وصلت اليه الدراسات العلمية ، وآخر ما أنلى به كبار علماء النفس والأطباء النفسيين حول القلق . وشكلنا مجموعات بحث غير رسمية من السيدات تمثل شتى أرجاء الولايات المتحدة لكى يقيدونا بالأسباب التى كانت وراء شعورهن بالقلق ، كما قمنا بدراسة متفحصة لآلاف الرسائل التى وردت إلينا من القارئات حول كتبنا السابقة وهى :

« القلق ونوبات الذعر » Anxiety and Panic Attacks  
و « عبور الخوف » Beyond Fear ، و « برنامج الحياة الإيجابية للخروج من المازق » The Life Plus Program for Getting Unstuck

وفى هذه الرسائل تتساءل القارئات عن رأينا فى إمكانية إيجاد حل لمشاكل القلق لديهن . وقد ساعدتنا تلك الدراسات على اكتشاف الطرق الأربع الرئيسية التى تلقى بالمرأة قورا فى مصيدة القلق ، وتفصيلها كالتالى :

### ١ - الطريق النفس - اجتماعي :

تتعلم المرأة منذ نعومة أظفارها أن توكل للرجل مهمة اتخاذ القرار ، وما أن تشب قليلا عن الطوق حتى تدرك أنها تقتدر الى مهارات غاية فى الأهمية ، الا وهى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . ومن ثم تجد صعوبة كبيرة عندما تضطرها الظروف الى أن تتولى شئونها بنفسها لذا واجهتها أية مشكلة ، وذلك لأنها قد اعتادت ، بل طالما تدربت على الاعتماد الكلى على « بابا » والذكور الآخرين فى الأسرة لكى يتخذوا لها قراراتها . وهكذا لايبقى لديها من سبيل سوى أن تقلق وبشدة على هذه

## مصيدة القلق

المشاكل ٠٠٠ لا أن تحلها ٠ فإذا زاد الأمر سوءا وتعقدت المسائل انهارت ثققتها بنفسها واعتزازها بذاتها ، وتملكها شعور بالعجز عن اصلاح ما قسد ، فيزداد القلق ويتضخم ، وتدخل المرأة فى اسار الحلقة المفرغة ٠

ورغم كل ذلك ، فإن النماذج العديدة والمتزايدة للمرأة الناجحة فى عملها ، القادرة على اتخاذ اصوب القرارات ، تثبت كل يوم أنها قادرة على التخلص من ذلك الميراث المدمر الهدام ٠ وأنت أيضا يمكنك ذلك ، وسوف تساعدك ادوات المهارة التى نقدمها لك فى ذلك ٠

### ٢ - الطريق الغريزى القطرى :

خلق الله المرأة ولديها استعداد قطرى للقلق ، ليس على مشاكلها الشخصية فقط ، بل على مشاكل الآخرين المحيطين بها أيضا ٠ تلك حقيقة واقعة ، سواء اكانت رعاية المرأة للآخرين شيئا قطريا غريزيا أم مكتسبا ، ويبدو ان تلك الغريزة تقوى وتتعزيز لدى المرأة عندما تصبح أما مسئولة مسئولية كاملة عن رعاية طفلها والعناية به ، والحفاظ عليه فى اتم صحة لكن أحيانا تمتد هذه الرغبة بالكثير من النساء الى رعاية أشخاص خارج محيط الأسرة ، فتترجم « مساعدتهن » للآخرين هنا فى صورة قلق شديد عليهم ٠

### ٣ - الطريق المجتمعى :

مع التشعب الكبير الذى أصاب كيان المرأة ، ومع تعدد الأدوار التى يتطلبها منها مجتمعنا اليوم ما بين زوجة ، وحبشية ، وأم ، وعائل ، ومع جهودها المستميتة للايفاء بكل هذه الأدوار تقع فريسة للضغط النفسى المتضاعف ، مما يزيد من فرص إصابتها بالقلق للرضى ٠ أما فى حياتها العملية فإن المعتقدات البالية بصلاحية الرجل دون المرأة للعمل تقف حائلا دون ارتقائها فى المناصب ، بينما يحرص الرجل على أن يؤكد لها دوما أن القدرة على الحسم واتخاذ القرارات تتنافى مع الأنوثة ، وأن للمرأة لا يصح أن تتخذ القرار ٠ وفوق كل ذلك تعاني المرأة العاملة من القلق لانعدام الوقت الكافى الذى يتوجب عليها أن تقضيه مع أولادها ، ومن ثم تشعر بأنها غير جديرة بأن تكون أما ، وأنها أم غير صالحة ! حتى ربة المنزل التى لا تعمل تتعرض للضغط النفسى ، إذ أن المجتمع من

## كيف تغلصين من القلق

حولها لايعترف الا بالمرأة التي تحقق لنهازت فى مجال العمل ، ويسقط من حسابها أهمية الدور الذى تقوم به الأم التى تتفرغ للأمومة ولادارة شؤون البيت .

## ٤ - الطريق الفسيولوجى :

ان تركيب جسم المرأة على ما يبدو « يؤهلها » للقلق . فالاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة ما قبل الطمث ، أو جراحات استئصال الرحم ، أو فترة النفاس ( ما بعد الولادة ) ، أو انقطاع الطمث فى سن اليأس ، كل ذلك يصيب الملايين من النساء بالاكئاب . لأن هذه التغيرات تسبب لهن نوعا من الحساسية الزائدة ، مما يزيد من شعورهن بفقدان السيطرة على النفس . بل ان هناك فوق كل ذلك ما اكتشافه العلماء من نقاط لختلاف فى الوظائف بين مخى الرجل والمرأة . فقد اكدوا ان مخ المرأة يدرك أكثر ويستوعب أكثر فتقلق هى أكثر !! . فقد أوضحت الدراسات التى قامت بها كريستين دى لاکوست يوتامسينج — Christine de Lacoste Utamsing من مركز تكساس للعلوم الصحية بالاشتراك مع رالف هولواى Ralf Holloway من جامعة كولومبيا ، والمنشورة فى عدد ٢٥ يونية ١٩٨٢ من مجلة « العلوم » « Science » - أوضحت أن الفروق النوعية بين مخ الذكر ومخ الأنثى توجد فى الشكل الخارجى ومنطقة سطح الجسم الجاسىء The human corpus callosum وهى عبارة عن حزمة ضخمة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر ، مما يعنى أن المرأة تستخدم فصى المخ معا لإنجاز نفس الأعمال التى ينجزها الرجل باستخدام فص واحد فقط . ويؤكد علماء الاجتماع أن هذه الحقائق تفسر لنا كثيرا من الأمور . فالمرأة تنظر الى الأمور نظرة جامعة « منفرجة الزاوية » Wide angle أما الرجل فنظرته « أنبوبية » وفى اتجاه واحد tunnel ولتأخذ مثلا على سبيل الإيضاح وهو دور المرأة ودور الرجل فى المجتمع ، فالمرأة عادة مسئولة عن رعاية عدد من الأطفال من أعمار مختلفة ، وحمايتهم من أى خطر قد يهددهم ، مما يجعلها تتكيف مع هذه المسؤوليات ويكسبها القدرة على ادراك العديد من المؤثرات المختلفة فى آن واحد . أما الرجل فهو « الصياد » الذى تعلم أن يستبعد كل ما من شأنه أن يشتت انتباهه ، فان لحظة واحدة يفقد فيها تركيزه على الفريسة كغيلة بيان تسقطه صريعا فى الحال فينبق حياته ثمنا لها .

وعلى حين تساعد هذه الفروق الفسيولوجية المرأة على التمتع بفهم أكبر للعلاقات الانسانية ، الا انها تعنى ايضا القدرة على جمع المزيد من الحقائق والمعلومات ، ثم تترك لها الخيار : هل تقلق ام لا ؟ فتختار القلق !!

خدعوك فقالوا : القلق عليك هو المكتوب !

قد تسألين نفسك ٠٠ هل كتب على أن أمشي هذه الطرق الأربع التي تفضي بي الى مصيدة القلق التي تقع فيها بنات جنسى ؟؟ نحن نجيبك ٠٠ لا ياسيدتى لم يكتب عليك القلق ٠٠ فلا الثقافة ولا المعرفة والادراك ولا السلوك الأثوى محتوم عليها أن تنقلب داخل نفس الأثنى لتحدس بها نمو عالم القلق الذي يدمر صحتها وثقتها بنفسها وانتاجيتها .

ان كلا من الطريقين : النفس - اجتماعي والغريزي هو في الحقيقة سلوك مكتسب . صحيح أن كثيرا من النساء يتربين منذ الصغر على الاعتماد على الرجال ، لكن يمكنهن أن يتعلمن مهارات حل المشاكل التي بدورها تؤهلن لأن يضطلعن بدور فعال وإيجابي في هذا العالم . وعلى الجانب الآخر لو حدث للمرأة طبيعتها كام ومربية وحاضنة أن تعيش مشاكل الآخرين وجب عليها أن تتعلم كيف تصرف ذهنها عن تلك المشاكل عند الضرورة .

ورغم أن « الطريق المجتمعي » للقلق امر واقع وحقيقي الا أن المرأة بوسعها أن تتعامل مع الضغوط النفسية وأن تقلب كل هذه الموازين لو أرادت . وقد اكتشف « بوب » مدى صحة ذلك حين شفاه الله من نوبات الذعر Panic attacks وعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة agoraphobia التي كان يعاني منها . أن نوبة الذعر تنتاب الانسان حين يستشعر جسمه قدرا هائلا من الضغط العصبي فيترجمه على انه خطر يهدده ، فيعلن حالة التاهب القصوى لاستجابة « الكر أو الفر » fight or flight ؛ لكن حين لا تلوح في الأفق أية بادرة للخطر يكون من العجيب ، بل من المخيف أن تهاجم الانسان نوبة الذعر بكل ما يصاحبها من خفقان في القلب ، وجفاف في الحلق ، وغثيان مع شعور يشبه الاغماء . وعقدة للخوف من الأماكن المفتوحة ما هي في حقيقتها الا خوف الانسان من أن تهاجمه نوبة الذعر بلا مقدمات . وتسوء حالة

## كيف سخطعين من القلق

هذا الانسان حينما يحاول « تجنب » الذهاب الى الأماكن التي هاجمته فيها هذه النوبات المخيفة ، فما يكون منه الا أن يفتنى لما انتهى اليه بوب - ضحية أعتى أنواع عقد الخوف - فيعيش حبس الدار ، ميالا الى التخلص من حياته البائسة .

نكن بوب افان فجاة على الحقيقة التي وضعت حدا لمخاوفه ، وطردت نوبات الذعر من حياته الى غير رجعة . اذ أدرك أن كم الضغوط النفسية الذي كان يجثم على صدره لم يكن هو السبب الحقيقي وراء نوبات الذعر التي كانت تتنابه ، بل أن الخطأ يكمن في طريقته هو في معالجة تلك الضغوط . وسرعان ما بدأ بوب يتعلم كيف يتحكم أدوات « ترويض » الضغوط النفسية ، والتخلص من حساسيته تجاه الخوف الذي يعتريه ، وينجح في أن يشفى تماما بإرادته وحدها ، ويترك الأدوات الهامة ، دون اللجوء الى أية عقاقير أو مهندئات .

منذ تلك اليوم وحتى الآن شارك بوب في علاج عشرات الآلاف من مرضى عقدة الخوف ( قويا ) الأماكن المفتوحة ، ومعظمهم من النساء ، وعلمهم كيف يحتفظون برياسة جاشهم في مواجهة الضغط النفسى والتوتر الشديد باستخدام نفس الأدوات التي ساعدته على التخفيف من حدة هذه المؤثرات . وسوف نقدم لك عزيزتى القارئة هذه الأدوات لاحقا في هذا الكتاب .

إذا انتقلنا للحديث عن « الطريق الفسيولوجى » للقلق وجسدنا أن تقارير العلماء توضح أن اضطراب الهرمونات لا يكون ضرره كبيرا الا على قلة من النساء ، فيصف لهن الطبيب الهرمونات التعويضية . وقد جاء هذا العلاج نتيجة لسلسلة من أحدث الطرق لقياس كمية الهرمونات التي يحتاجها الجسم ونوعها ، الى جانب دراسة أفضل الوسائل لتناولها حتى تحقق أفضل النتائج المرجوة . والدراسات تؤكد أن الدواء الذي يختاره الطبيب بعناية ، الى جانب النظام الغذائى والتمارين الرياضية ، والتهينة الذهنية . كل هذه للعناصر مجتمعة يمكنها أن تجنب أية امراة متاعب فترة ما قبل الطمث أو التغيرات التي تحدث بعد انقطاعه ، أو بعد استئصال الرحم .

تتمتع بعض النساء برؤية أكثر لتساعا من اقربهن ، مما يتيح لهن استيعاب معلومات وتفاصيل أكثر تزيد بالقالى من فرصة اصابتهم



## مصيبة القلق

بالقلق . فإذا كان ذلك هو استعدادك فلا تخافى ، فسوف نشرح لك كيف تحويل استجابتك لهذه المعلومات الى اتجاه آخر غير القلق . يمكنك أن تقلل من القلق والتوتر عن طريق إعادة ترتيب الأفكار داخل رأسك ، واستخدام أدوات المهارة التى سوف ندلك عليها ، الى جانب توفير القدر الكافى من الراحة والاسترخاء لجسمك من خلال تمارين اللياقة البدنية . ببساطة يمكنك أن « تتخذى القرار » بأن تكفى عن القلق !

لقد أجريت فى ولاية « بن » دراسة حول تحديد الجنس عند مناقشة قضايا القلق . تقول الدراسة « يتفق أفراد مجتمعنا على رأى واحد فيما يخص طبيعة الذكر وطبيعة الأنثى . فقد جرت العادة على تعريف القلق بأنه سمة أنثوية نمطية ، لكن يشترك فيها الذكور والاناث على السواء . ولعل تسليم المرأة بنورها الوظيفى كأنثى هو الذى يجعلها تقدم طواعية على استشارة الطبيب عندما تصاب بالقلق .

وهنا يقفز السؤال : هل تستطيع المرأة أن تسلم بنظرية تحديد الجنس والدور الوظيفى ولكن دون قلق ؟ ونحن نسوق لك الاجابة هنا من كلمة جلوريا ستاينم Gloria Steinem التى ألقته فى مؤتمر قضايا المرأة الذى عقد فى دالاس فى ١٦ مارس عام ١٩٨٩ والذى قامت « مجلة دى » D Magazine بتنظيمه . عقدت الباحثة مقارنات بين تجربة المرأة كإفلية فى المجتمع ، وتجربة مجموعات عديدة من المهاجرين الذين يفدون الى الولايات المتحدة الأمريكية . وتم تحديد نقاط الضعف النمطية التى تميز كل مجموعة من هؤلاء المهاجرين عن الأخرى ، ولكن فى نهاية البحث ثبت أن نقاط الضعف تلك ماهى الا افتراضات زائفة وغير موجودة فى الواقع . وتعلق الباحثة قائلة : « ان كتاب المعضلة الأمريكية The American Dilemma

للكاتب جونار ميردال Gunnar Myrdal يفسر لنا أن خرافة الشعور بالقمص الذى يعذب المرأة فى كل انحاء الأرض منذ الأزل تقابلها خرافة مماثلة يكتوى بنارها السود فى كل مكان ، بل والشعوب الملونة التى تعاني من التفرقة العنصرية . . . فتلك الخرافة تلصق بهم افتراءات واحدة تنحصر فى ضيق الأفق ، والسلبية والطفولية وعدم النضج وفقدان التحكم فى الذات والافلاس فى المهارات العملية . . . وقد أصدرت دار نشر ذا سميثونيان كتابا بعنوان « القرد والملائكة والشعب الايرلندى » The Apes, Angels and Irishmen ، رصد جميع الخرافات العنصرية الموجودة فى العلوم ، وبين أروقة الجامعات ، وفى أفلام الرسوم

## كيف نخلمين من القلق

المتحركة ، بل وفى ثقافات مختلف الشعوب ، وخرج منها بنتيجة واحدة أجمعت عليها كل هذه المصادر وهى أن قياس إبعاد الجمجمة يثبت أن الأيرلنديين ينحدرون من سلالة القروى بينما ينحدر الانجليز من سلالة المينكة !! ما رأيكم فى هذا الهراء !! هل يغير من نظرتكم للحقائق البيولوجية ؟ ،

فضج الحاضرون بالضحك ، فأضافت : « اننا لا نشغل بالنا بمثل تلك الخرافات ! ، »

## دعى القلق ... واسعدى بحياتك

الا يمكنك أن تقنعى نفسك بهدم بأن كل ما يدعونه على المرأة باطل ؟ .. الا تستطيعين أن تتخذى قرارا بترك القلق جانبا والتمتع بالسعادة فى حياتك ؟ .. اننا نقوم فى ندوات « الحياة الايجابية » بتعليم الناس كيف يسعدون بحياتهم ، ولكن ليس عن طريق كبت مخاوفهم وقتلهم . فنحن نشرح لهم كيف يعدون العقل الواعى والعقل الباطن معا اعدادا جيدا عن طريق تحديد الهدف ، واتباع اساليب جديدة للتفكير ، واكتساب قدرات جديدة على التصور وتقدير الأمور ، هذا الى جانب بعض المخططات البسيطة التى تعينهم على مواجهة مشاكلهم وايجاد حلول لها ، لأنها لا تحل أبدا بتجاهلها . اننا نعلم الناس كيف « يقدمون لأنفسهم الرعاية » المطلوبة كى يخرجوا سالمين من المشكلة .

ولكى تساعد المرأة على الانتصار على القلق أعدنا خمس وسائل لاكتساب المهارة ، فاذا اتقنت استخدمها تخلصت من القلق نهائيا . وهذا ما سوف نساعدك على تحقيقه فى هذا الكتاب . وهذه الوسائل الخمس هى :

- ١ - فتضى عن السبب الحقيقى وراء القلق .
- ٢ - اعرفى الحلول والبدائل المتاحة أمامك .
- ٣ - ضعى تصورا محددا لأهدافك .
- ٤ - اقمى على المجازفة .
- ٥ - دعى المشاكل تمر .

## مصيدة القلق

إذا تعلمت كيف تستخدمين هذه الأدوات الاستخدام الأمثل فسوف تكسبين المهارة وتفلتين من الوقوع فى فخ القلق . وسوف تتمكنين من إيجاد حل لمشاكلك بنفسك واتخاذ قراراتك فتتخلصين من الشعور بالتوتر والضعف . وبالمناسبة . . ان ذلك لن يلغى « أنوثتك » أو يتنافى معها !!

### لؤلؤة القلق فى مواجهة دوامة القلق :

ان الحديث مع العضوات فى المجموعات الصغيرة التى نعقدتها قد اكسبنا الشكوك التى كانت تساورنا حول القلق ، وهى أن القلق نوعان : قلق « نافع » وهو الذى يقودنا الى القيام بعمل بناء ، وقلق « ضار » وهو الذى يدمر صحة الانسان ، ويقضى على قدرته على الانتاج وعلى احترامه لذاته .

ونحن نطلق على القلق النافع اسم « لؤلؤة القلق » اذ انه يتطلب فى مراحل تكوينه تطابقا تاما مع ما يحدث داخل محارة اللؤلؤ : حين تتسلل حبة من رمال الى داخل المحارة المنبعة التى سرعان ما تقرر سائلا واقفا لها يحصنها ضد التهيج ، ويتوالى ذلك الاقراز طبقة وراء طبقة حتى تبدع المحارة فى النهاية لؤلؤة نفيسة فى غاية الروعة . وهكذا فإن المحارة لا تكون قد تغلبت على ما يهيجها فقط ، بل تقدم لنا هدية رائعة من حيث لا ندري . وهكذا انت حين يقودك القلق الى القيام بعمل تغيرين به سلوكك ، فلسوف يؤتى ذلك ثمارا رائعة عظيمة النفع على حياتك وحياة المحيطين بك من حيث لا تحسبين . اما الدخول فى « دوامة القلق » فهو الدمار ، بل هو تدمير الذات الذى تحكى لنا العديد من السيدات عنه . فهن يسخرن فى الدوامة بارادتهن الحرة ظنا منهن أن ذلك عمل بناء يساعدن به انفسهن ، وقد يصد عنهن ما يخبئه القدر لهن . وتجذبنهن الدوامة فى هوس مجنون ، وتدور الدوامة وتدور ، وتخيب توقعاتهن فيزداد الغضب والاكتئاب . . فهل يبتعدن انن عن الدوامة ؟؟ لا ! انهن يتشبثن بها حتى يصل بهن الانهاك أقصى درجة . يا لها من متاهة رهيبه !

لقد اعترفت لنا عضوات المجموعات الصغيرة ان دوامة القلق تجذبنهن فى تيارها اغلب ساعات اليوم ، ومن أكثر الشكاوى شيوعا قولهن : « ان القلق يجعلنى عصبية ، مضطربة ، دائمة الشكوى ، عدوانية وعاجزة عن النوم » أو « انه يجعلنى أوجه لنفسى نقدا قاسيا بلا رحمة » أو « ان القلق يجعلنى انسانة قوضوية » أو « اننى أويخ نفسى بشدة

## كيف تتخلصين من القلق

وأجرح مشاعري بيدي « أو « ان القلق يشل تفكيرى ومشاعرى شللا كاملا ، أو « انه يصيبني بالصداع الدائم » .

لكن عندما نجحت قلة من هؤلاء العضوات فى احتواء قلقهن ، والاستفادة من نظرية « لؤلؤة القلق » صرحت كل منهن قائلة : « لقد أصبح القلق قوة ايجابية فى حياتى ، اذ قادنى الى اتخاذ الخطوة الأولى على الطريق الصحيح » أو « لقد دفعنى القلق الى البحث عن حل لشاكلى » .

اما أنا وزوجى فقد عرفنا كلا للنوعين من القلق قبل ان نتعلم كيف نحترقه . فقد كنت اقضى الليالى الطويلة دون ان يغمض لى جفن من قرط القلق على ولدنا كلما تأخر خارج المنزل ، ظنا منى ان سوءا قد الم به . اما بوب - زوجى - فكان يشعر بأنه غير كفء فى عمله ، وكان يردد لنفسه دوما : « لننى لا اصلح لشيء ! » . ولكن ما ان تعلمنا كيف نحترق القلق وتدارسنا نظرية اللؤلؤة حتى تفتحت أعيننا على مافاق كل تصورنا ، ونجحنا فى الوصول الى حل نهائى لكل مشكلة من مشكلاتنا . لقد وجدنا طريقة جديدة ورائعة لكى نعيش حياتنا فأطلقنا عليها « الحياة الإيجابية » ، Life Plus ، فهى تعنى لنا حياة تملؤها السعادة والهناء برغم وجود المشاكل والصعاب . وهذا عزيزتى القارئة ما فى امكانك تحقيقه : حياة رائعة بعيدا عن دوامات القلق ، حياة بلا سلبية ، بلا خوف ، بلا حظ من قدر الذات . وسوف نشرح لك فى الفصل القادم كيف نجحنا فى ذلك ، راجين ان تتجسسى أنت أيضا فى استخدام وسائل اكتساب المهارة واتقانها .

## الفصل الثانى

### ماذا علمتنا الحياة عن الطريق

### النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

نجحت « أديل » فى الحصول على فرصة عمل جيدة ، لولا أنها مع مرور الوقت اكتشفت أن ذلك العمل لا يتيح لها أية فرصة للتقدم أو الترقى . فأرادت أن تتركه وتبحث عن عمل آخر ، لكن لم تجد لديها الشجاعة الكافية للاقدام على تلك الخطوة ، فأصابها حالة من القلق الشديد ، وجاءت تشكو لنا قائلة : « أشعر أنني قد تجمدت فى قالب أصم ! وهذا هو أشد ما يقلقنى الآن . ماذا لو تركت عملى هذا ثم لم أوفق فى العثور على بديل آخر ؟ ، ماذا لو ظللت فى عملى الحالى وانتهى بى الأمر الى ضائقة مالية ؟ ، أنني بين خيارين أحلاهما مر ! ومهما كان اختياري ، فسوف أظل فى معاناتى الى الأبد ! » ثم أطرقت أديل فى أمسى شديد . وأدركنا أننا أمام نموذج حى لدوامة القلق وهى تفتك بضحيتها ، إذ يدور عقلها فى دوائر مفرغة لانهائية ، بينما تتجمد هى فى مكانها عاجزة عن الحركة . ثم أضافت وصوتها يقطر حسرة : « أنني بأربعة فى القلق ! ، وأظن أنني قد ورثت ذلك عن والدى التى طالما شهنتها وهى تتمرق من القلق . وفى إحدى الليالى ، وكنت فى الثالثة عشرة من عمري ، فوجئت بأبى توقظنى فى منتصف الليل وهى فى حالة من الهياج الشديد قائلة : « يا أديل .. لقد خرجت أختك فى رحلة الى النهر بالدراجات مع النادى ولم تعد حتى الآن ! » ، فحاولت أن أطمئنها وقلت : لا تقلقى يا أمى فربما عادوا من الرحلة مبكرا فذهبوا الى منزل أحدهم .. لكنها لم تكن منصته الى فقد كان خيالها قد جمع بالفعل وتوغل فى غابة من الأفكار السوداء .. ولكن يا أديل .. لقد لبست أختك حذاءها الرياضى .. » ، وهنا انتابها

كيف تخضعين من القلق

الهستيريا ٠٠ « ماذا لو انفك رباط حداثها وشبك في تروس الدراجة !؟  
ماذا لو سقطت في النهر دون أن يدرى بها أحد ؟ ٠٠ يا للهى ٠٠ لابد أن  
اتصل بالشرطة !! » ٠

واسترسلت أميل في سرد ذكرياتها : « لقد كانت أختى طبعاً فى منزل  
صديقها كما توقعت ، لكن قدرة أمى غير العادية على نسج تلك الأحداث  
المفرزة والقواقع فى عقلها نضحت على شخصيتى ، وأصابتنى العنوى ،  
فاتنا اليوم أفعل نفس الشيء وأعيد تاريخ أمى بنفسى ٠ اننى أتخيل كل  
ما يمكن أن يسور بخلد الآخرين - المستحب منه وغير المستحب على  
السواء ، بل اننى أستطيع أن أراهم ، وأسمع حوارات بينى وبينهم كثيراً  
ما تتراءى لى وكأنها واقع معاش ينبض بالحياة ٠ ويلهث عقلى فى دولامات  
تأخذنى فى متاهات لانتهائية كلما أويت الى فراشى فى الليل ، وكلما أفقت  
من نومي فى الصباح ، فيزداد خفقان قلبى فى سرعة مخيفة ٠ أصبحت  
أقضى يومى مفتوحة العينين ، أحلق فى وجوه الناس ، غير واعية لما  
يقولون ، شاردة الخاطر ، سارحة البال ٠

لقد سلكت أميل منذ نعومة أظفارها الطريق النفس - مجتمعى  
للقلق ، وتعلمت كيف ترتدى فى دواماته ٠ فلقد جنت عليها ظروف  
نشأتها الأولى ، إذ لم تجد أمامها نموذجاً سوى تلك الأم مريضة القلق  
القهرى المتسلط ، علمها كل ذلك أن تنسج بخيالها أفطس الكوارث ٠  
وما لبثت الضغوط الاجتماعية أن قوت تلك النزعة فى داخلها ، حيث دفعتها  
نفعاً الى لعب دور الأنثى التقليدى بكل مافيه من سلبية خيال أية مشكلة  
بدلاً من اتخاذ أية خطوة ايجابية ٠

إن التجارب التى قمنا بها على مجموعتنا الصغيرة قد أثبتت عدم  
صحة ما تدعيه العضوات ، فالأم لا يمكن اعتبارها المصدر الأول والوحيد  
الذى تستقى منه الابنة القلق وتتعلمه ٠ فنحن كثيراً ما نجد الولدين  
الذين يحرصان على أن يوفرنا لابنتهما الرعاية الكاملة ، وأن  
يغرسا فيها قدراً كبيراً من الثقة والاعتزاز بالنفس ، يسل ويربها على  
أساس من الاستقلالية تماماً مثل أخوتها من الذكور ٠ ورغم ذلك كله  
قد تشب الابنة لتصبح فريسة للقلق نتيجة تعرضها لظروف أخرى وتجارب  
مرت بها فى مراحل الطفولة المبكرة ، تسببت فى إعطائها فهماً خاطئاً  
لنفس ٠ وحين سالنا العضوات عن تلك الظروف والتجارب المبكرة  
عجزت الكثيرات منهن عن تحديدها أو تذكرها بشكل واضح ، لكنهن

ماذا علمنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

اجمعن على أنها هى التى تركت أثرها على خيالهن فتعلم كيف يشطح  
فى تصورات مرعبة ويرسم سيناريوهات فظيعة مثل خيال أنيل .

أما « جيسىكا » فهى عضوة أخرى لكن من مجموعة فلوريدا ، وقد  
صارحتنا بأن القلق لديها قد أصبح عادة رنيعة لا تستطيع الإقلاع عنها حتى  
لو أرادت ذلك ، فقد أصبحت أسيرة لها . وتقول فى وصفها للقلق : « ان  
القلق يصبح أحيانا مثل « الرياضة » التى تستطيع أن تمارسها أينما تحب  
وحيثما تحب ، منفردة أو بالاشتراك مع آخرين . انه « اللعبة » التى  
لاحتجاج فيها الى مضرب أو أى أدوات أخرى .. » .

لقد علمتنا تجاربنا الخاصة مع القلق أن الطريق النفس -  
مجتمعى للقلق يبدأ بصدمة سواء حقيقية كانت أم وهمية ، فعندئذ يكون  
اندراك الحسى للحدث أهم بكثير من حقيقة الحدث .

### جين .. وتجربتها مع القلق

بدأت جين مشوارها مع الألم والقلق وهى مازالت طفلة فى الرابعة  
من عمرها ، يوم دخلت المطبخ فى غفلة من أمها وجذبت اناء به ماء يغلى  
من فوق النار ، فسقط عليها وأصابها بحروق بليقة كانت تودى بحياتها  
فنقلوها الى المستشفى . وخلال الفترة الطويلة التى قضتها فى المستشفى  
لعلاجها من الحروق أخذت أسنانها فى السقوط واحدة تلو الأخرى حتى  
خلا فمها تماما من الأسنان . وخوفا من أية عسوى ، كانت إحدى  
المرضات تحلق لها شعر رأسها أولا بأول . وأخيرا خرجت جين من  
المستشفى بعد أن قدر لها أن تنجو من الكارثة .. لكنها عادت الى البيت  
لتواجه كارثة أخرى . ففى أول يوم لها فى المدرسة بعد الحادث أخذ  
الأطفال يسخرون منها ويضحكون من البقع الحمراء وأثار الحروق التى  
غطت جسمها كله ، ومن شعرها الأشعث القصير وفمها الخالى من  
الأسنان . أما باقى الأطفال فقد أصابهم الذعر من منظرها فابتعدوا عنها  
.. وبقيت جين وحيدة .. منبوذة .. جريحة النفس والقلب .

ولاحظ أبواها فى الطريق الى البيت نظرات الألم والمعاناة تطل من  
عينيهما . وسرعان ما أدركا أنه بينما كانت حروق الجسد تتدمل وتشفى  
كانت ندوب الروح تزداد عمقا وضراوة . فأخذ الأبوان صسغيرتهما  
الحزينة ، والتفت الأمرة حولها ونظروا فى عينيها قائلين : « ان أجمل

مافيك يا جين يكمن فى داخلك .. ليس فى شكلك الخارجى أو مظهرك .

ومضت الأيام ، وكانت كلما سخرت منها زميلة فى المدرسة ترددها لها امها نفس المبدأ : « ان الجمال جمال للروح » . لقد كانت الام تحاول ان تزرع فى ابنتها الثقة والاعتزاز بالنفس ، لكن كل محاولاتها راحت هباء ، فقد ظل ادراك جين لذاتها ثابتا لا يتغير : « جين المشوهة » ! ولم يقف الأمر عند هذا الحد ، بل كان القدر يخبىء لها المزيد من الآلام . فقد أصيبت فى التاسعة من عمرها بنوع من سرطان العظام . لكن اكتشاف المرض فى مراحله المبكرة ساعد على شفائها منه بعد تلقيها جرعات مكثفة من العلاج الكيميائى . وتطلب ذلك أن تظل بالمستشفى لفترات طويلة اعادت لها تفكيريات مرضها الأول بكل معاناتها .. فأصبح ادراك جين لذاتها ينحصر فى صورة واحدة : « جين .. العليقة » .

تقول جين : « ان ادراكى لذاتى لم يكن ادراك من تشعر بانها غير محبوبة من الآخرين ، أو انها تختلف عن الآخرين لأن اذى عاطفيا قد لحق بها .. كلا .. ان الشعور الذى كان يلزمنى هو اننى غير راضية عن نفسى ، كنت دائمة القلق بشأن مظهرى ، وطالما تساءلت : هل ياترى سأحظى فى يوم من الأيام بالحب الذى أفتقده ؟! » ان هذا الشعور بعدم الرضا عن النفس هو الذى دفع جين دفعا لتحقيق المستحيل كى تثبت لذاتها قبل الآخرين انها جديرة بكل احترام وتقدير . ففى المدرسة الثانوية تقدمت للاشتراك فى مسابقة ملكة جمال المدينة ! وفازت فعلا بلقب ملكة جمال ونستون - سالم بشمال كارولينا .. فازت رغم التشوهات والندوب التى كانت منتشرة بجسمها . وفى الجامعة خشيت ألا يكون لها شعبية بين زملائها وزميلاتها فرشحت نفسها وتم انتخابها رائدة للدفعة كلها . وفى سن التاسعة عشرة فوجئت بزواج بعض صديقاتها المقربات ، فأصابها الذعر وسألت نفسها : « ماذا لو فاتنى قطار الزواج ؟ » فسارعت بالزواج بلا تفكير ثم أنجبت طفلا .. وهنا وقعت جين فى دوامة للقلق بحق !! . وبدأت تسأل نفسها : « ماذا لو لم أكن أما صالحة ؟ .. ماذا لو أخطأت فى شئ ؟ .. وتسبب القلق والتوتر الشديد الذى أصابها فى حرمانها من الشعور بالسعادة والاستمتاع بامومتها . وتقول جين : « ان السبب الذى جعلنى آخذ الأمومة بهذه الجدية هو اننى كنت أضع نصب عيني سؤالا واحدا : ماذا سيظن الناس ( بى ) لو لم يكن



ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نحو القلق ؟

( طفلى ) مثاليا فى كل شىء ؟ ٠٠ لقد كنت أريد أن ينظر الناس الى ويقولون ( لقد فعلت الصواب ) ، ٠

لم تتوقف سلسلة انجازات جين عند هذا الحد ، بل عادت للدراسة بكيبتها وتقدمت للحصول على درجة الماجستير ، فى الوقت الذى كانت تعمل فيه بوظيفتين معا ، الى جانب عملها فى المنزل كزوجة وام مثالية ٠ رنجحت جين ، واصبحت مثالا للمعلمة الكفاء ٠ لكنها تقول : « كنت ابنو بمظهر المنتصرة الفائزة امام الناس ٠ أما فى داخلى فقد كان يدفعنى نحو كل تلك النجاحات شعور قوى بأننى غير جديرة بأى نجاح ٠٠ وتلك الناجحة ليست أنا ٠٠ انما أنا : ( جين المشوهة ٠٠ العليلة ) ٠٠ وكلما حققت نجاحا جديدا ، كان ذلك الصوت البغيض يتردد صدها فى نفسى : « هاما ٠٠ انتظنين انك قد نجحت ؟؟ لا لا ٠٠ انك واهمة ٠٠ فمازال النجاح بعيدا ٠٠ هيا ٠٠ افعلنى المزيد !! » ٠

وهكذا ظلت جين تدور فى حلقة مفرغة ٠٠ كلما زاد قلقها ، وخوفها من الاخفاق والفشل تضاعف شعورها بالثقة وقيمة ذاتها ٠ واذا زاد شعورها بأنها غير جديرة بالنجاح تضاعف الخوف والقلق والتوتر فى داخلها ٠ كان ذلك لايزيدها الا اصرارا على تحقيق المزيد من النجاح ، ثم لا تلبث أن تتخلى نجاحها بيدها وتحطم ذاتها من جديد ٠ ولم يكن من ملاء امام جين من مخاوفها سوى حزن أمها ، التى كانت تغرقها بفيض من الحنان والأمان ، وتبعث الطمأنينة فى نفسها وتؤكد لها انها انسانية ناجحة ولا عيب فيها ٠ حتى أصبحت جين لا تتصور الحياة بدون ذلك الدد الفياض ٠ وسرعان ما تملكها خوف غير مبرر على أمها - التى كانت فى أتم صحة - من انها سوف تموت ٠ وتحكى جين : « كنت كلما سمعت صفارة الانذار لأى سبب أهرع الى الهاتف وأسال اذا كانت أمى بخير » ٠ وكان زواج جين أيضا يمر بمنعطف خطير فى هذه الفترة ، خاصة حين اضطرت للانتقال الى تكساس حيث كان للتكيف صعبا واليما ، مما وضع نهاية محتومة لزوجها ٠٠ ووقع الطلاق ٠

وأصبح لزاما عليها - لأول مرة - أن تتخذ قرارا لنفسها ، فقررت أن تبحث عن علاج لتتغلب على الحالة التى تسيطر عليها وتستعيد ثقها بنفسها ٠ وأخيرا ان للناقد الداخلى القاسى أن يصمت الى الأبد ٠

تقول جين : « لم أدرك أنني - رغم تشوهادتي - فتاة طبيعية لا عيب فيها قبل بلوغى الأربعين » . فبعد أن تعززت لدى جين الثقة بالنفس واحترام الذات استطاعت أن تفسر حالتها بأنها كانت حافزا وبعثا على العمل والانجاز ، وليس تجريبا للذات أو اتهامها مستمرا بالقصور . بل لقد أدركت أن بوسعها القيام بما تريد من أعمال تدخل البهجة والمرور على حياتها . فاشتغلت بالقاء المحاضرات العامة فترة . ثم غيرت نشاطها وقامت بتكوين مؤسسة تعاونية جميع أعضائها من النساء ، وكانت تخاطب من خلالها كبرى الشركات والمؤسسات حول الطاقة البشرية وكيفية استغلالها في السوق . ثم بدأت جين ترسم في خيالها الصورة التي تحلم بها لشريك الحياة ، ولم تكن ترضى بضعة شهور حتى التقت به . كان « بوب » هو فتى الأحلام الذي وجدت فيه كل ماتممت ، فتزوجته ، وشرعا يعملان معا بالتدريس في حلقات « الحياة الايجابية » لمساعدة الآخرين من الجنسين على اجتياز محنة القلق والحد من استعدادهم الفطري له . وشعرت جين أنها خرجت بدروس مستفادة من محنتها ، إذ تعلمت أنه يتحتم عليها أن تتحمل وحدها مسئولية اسعاد نفسها ، لا أن تنتظر من بوب أو من عملها أن يحققها لها ، فنقول : « لقد كانت رحلة شاقة وطويلة ، لكنني حتى الآن أجد نفسي أحيانا ( متلبسة ! ) بالقلق ويلح برأسي السؤال : ماذا لو ؟ » عندئذ فأنني لا أتوتر ، ولا أترك القلق يأكلني ، ولا أشرع في لجزر الالامى ومخاوفى كما كنت أفعل من قبل ، بل أسرع بتطبيق اساليب اكتساب المهارة فى التعامل مع القلق - التى توصلت اليها انا وبوب ونقوم بتعليمها للآخرين أيضا - عندئذ أفبق من حالة التوتر ، وأترك إلهم جانبا ، بخطوات العملية الايجابية لحل المشكلة . وكثيرا « لؤلؤة القلق » بحلول رائعة ماكنت لأحلم بإيجادها

أبدا ، .

حين بدأت جين تشرك الأخريات فى أفكارها حول القلق وما يثيره من مشاكل ، بدأت تلاحظ الطرق المختلفة التى دفعت بكل منهن الى دوامة القلق . ومن ذلك اتضح لها أن هناك علاقة وثيقة بين تساؤل الشعور بقيمة الذات والقلق . وتعلق على تلك المرحلة قائلة : « أدركت أخيرا أن طفولتى لم تكن بكل صدماتها وأوقاتها العصيبة أسوأ من طفولة الكثيرين من حولى . فكل منا تتطوى نفسه على جرح قديم : قد يكمن فى فقدان الأبوين منذ الصغر ، أو ضعف المستوى الدراسى والتعثر فى سنى

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نحو القلق ؟

الدراسة بشكل دائم ، وربما بسبب لسان الأبوين للمعسكرات ، أو  
اماناتهما الدائمة للطفل . وقد تمضى حياتك كلها خلوا من أية الام أو  
جراح حقيقية ، لكن عدم الثقة بالنفس وانعدام الشعور بقيمة ذاتك يلزمك  
بلا مبرر . ان فهمك لذاتك والصورة التي ترين نفسك عليها هى الفاصل  
الحقيقى ، وعليها يتقرر مصيرك . هل يفارقه القلق ؟ أم يلزمك كذلك  
طوال العمر ؟ ؟ ! »

### عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة

#### وكيف دلت « بوب » على علاقة المرأة بالقلق

ان قصة بوب مع القلق تؤكد ان فهم الانسان الخاص وادراكه  
النفسى لدوره النوعى فى المجتمع كنكر أو أنثى هو الذى يشكل طباعه  
ويحدد استعداداته للقلق من عدمه . فمنذ طفولة بوب المبكرة وجد نفسه  
ينحى نحواً سلبياً تبعياً فيما يسميه علماء النفس : « دور الأنثى النوعى » .  
ولربما يعود السبب فى ذلك الى أنه ولد يعيب خلقى فى قدمه لم تفلح  
الجراحة فى اصلاحه ، فكتب عليه أن يعيش برجل شبه ضامرة ، وأن  
يقاسى الأمرين من السخرية والامانة المستمرة من جانب رفاقه فى المدرسة .  
فتملكه الشعور بالنقص وعدم الأمان ، بل والعجز عن أداء ما يريد أن  
يقوم به . ولم يزد ذلك الشعور فى آخر الأمر الا اصراراً على تعويض  
حرمانه ، وتحقيق أحلامه وطموحاته . وواصل دراسته حتى تخرج فى  
الجامعة ، وتنقل بين ست وظائف مختلفة فى مجال المبيعات وادارتها فى  
فترة لا تزيد عن سبع سنوات . فقد كان فى كل مرة يقدم فيها لعمل جديد  
يشعر أنه سوف ينجح فيه وأنه مناسب له ، ولكن ما أن يشرع فيه  
بالفعل حتى يعجزه شعوره بالنقص عن تحقيق أى نجاح أو انجاز .  
واستمر به الحال على هذا المنوال حتى نجح أخيراً فى تكوين شركة  
أعمال تنفيذية خاصة به . لكن شعوره بالنجاح كان بادياً على السطح  
فقط ، أما فى قرارة نفسه فقد كان القلق والتوتر والاكتئاب يملك عليه  
مشاعره ، ويفسد عليه أى طعم للنجاح . يقول بوب : « كان يتروى فى  
داخلى صوت لا يكف أبداً عن تسفيه نجاحاتى والتقليل من شأنى ، حتى  
عشت مهدداً بأن يكشف أى انسان حقيقتى - كما كنت أتوهمها - فما أنا  
الا مخادع . . زائف ، »

ولما بلغ بوب الثالثة والثلاثين توفى والده . وكانت الصدمة  
قاسية على أمه ، فتعامل على الامه وأبتلع أحزانه كى يواسى أمه

المكثومة . وهكذا وقع بوب تحت ضغوط نفسية كانت فوق احتماله . كان يشعر وكأن القلق والتوتر والهموم تغطل عليه كالطر ، وتتجمع فى برميل يحمله فى داخله . حتى جاء يوم كان يبدو عاديا كباقي الأيام . . . اذ كان بوب يطالع صحيفة الصباح « وول ستريت » - وبينما كان جالسا فى هدوء . . . اذا بالبرميل يطفح . . . واذا بطوفان من الضغط النفسى يجتاح كيانه . وهنا استشعر الجسم الخطر فسارع بافراز كمية كبيرة من الأدرينالين كرد فعل طبيعى لمجابهة الخطر او للهروب منه . وتسبب هذا الكم الهائل من الأدرينالين فى اصابته بنوبة ذعر أشبه بالآزمة القلبية . لكن الأطباء عجزوا عن تحديد ابعاد المشكلة ، فلم يصفوا له سوى بعض المهدئات . لكن النوبات تكرر وتوالت وزادت حدتها بشكل مخيف حتى شك بوب فى أن الأماكن التى هاجمته فيها النوبة هى التى سبقتها ، فبدأ فى الابتعاد عن تلك الأماكن . وكلما زاد قلقه وخوفه زادت النوبات ، وزادت الأماكن التى أصبح محسرا على بوب ارتياها . . . وهكذا انتهى به الحال بأن أصبح حبيس الدار يعانى من عقدة « الخوف من الأماكن المفتوحة » لدرجة أن النوبة كانت تهاجمه حتى لو حاول فتح الباب ليلتقط صحف الصباح !! . هنا سال نفسه : « هل جننت ؟ » . . . ومع هذا الخوف الجديد حاول بوب التخلص من حياته . . . لولا أن اكتشف السبيل الى تغيير تفكيره وقلب نظام حياته تماما ليسلك بها اتجاها آخر .

يرى بوب فى كتابه الأول « القلق ونوبات الذعر » كيف تغلب على عقده بلا عقاقير . لقد بدأ بالمجازفة والخروج من باب المنزل كى يغالب خوفه من حدوث النوبات . بل انه استخدم الوسائل الايجابية التى استطاع بها الحصول على مؤازرة العقل الباطن مثل وضع تصور لنفسه وهو يتصرف بإيجابية ، ثم اثبات ذلك التصور بالأقوال والعبارات التى تؤكد أنه قادر على القيام بذلك . ثم عمل على تركية شعوره بالاعتزاز بالنفس عن طريق تحديد الأهداف ثم إنجازها بنجاح . وهكذا استمر بوب فى سعيه حتى شفى تماما من عقده . وأدرك أنه عرف الطريق ، وأتقن وسائل العلاج الذهنى والبدنى والروحى . فطبقها أول ماطبقها على نفسه ، لذ نجح فى انقاص وزنه ، وزيادة لياقته البدنية ، واقتحم مجال الخطابة والقاء المحاضرات العامة حتى يعلنها للجميع : أن يؤسهم أيضا خوض تجربة التحول التى عاشها هو بكل روعتها . وأطلق عليها اسم « الحياة الايجابية » . واستطاع بوب فعلا مساعدة عشرات الآلاف من

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

النامس كى يستفيدوا من هذه الوسائل لعلاج انفسهم والخلص من براض  
القلق -

وقرر بوب المشاركة فى « الجمعية الأمريكية لعلاج الفوبيا » . حيث  
اطلع على عدد من البحوث يحاول فيها بعض العلماء اثبات نظرية تقول  
بان مرضى عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة أو « الأجورافوبيا » يكون  
لبيهم الاستعداد الوراثى الذى يجعلهم عرضة للاصابة بهذا النوع  
المرض من القلق ، واكتشف أيضا أن ٧٠٪ من الحالات كانت من النساء ،  
فسأل نفسه : لم تصاب المرأة أكثر من الرجل بهذه الأمراض النفسية ؟  
وهل تلعب الفروق الجسمانية بين الجنسين دورا فى ذلك ؟ هنا قرر بوب  
أن يجرى لقاءات مع عدد من كبار الأطباء والاختصاصيين النفسيين الذين  
يقومون بعلاج الفوبيا . وتوصل الى أن الضغط النفسى وحده كفى  
بان يصيب الانسان بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، حتى ولو لم يكن  
لديه أى استعداد وراثى لذلك . ويؤكد د . كريستوفر ماكول على تلك  
الحقيقة العلمية فى كتابه « كيف تتحكم فى القلق » اذ قام بتحليل نفس  
المعطيات التى اعتمد عليها علماء الجمعية الأمريكية للفوبيا لكنه خرج  
بامستنتاج مناقض لادعاءاتهم قائلا : « ان من يعانون من نوبات الخوف أو  
القلق الشديد مادم الا أشخاص طبيعيين ، لكنهم تعرضوا لضغط عصبي  
ونفسى شديد استمر لفترة طويلة ، فتسبب ذلك فى أن اعتادت أجسامهم  
الاسراف فى افراز الادرينالين ( ايبينفرين ) الذى يؤدى بدوره الى  
حدوث تقلصات مستمرة فى عضلاتهم » .

لقد توصل بوب من خلال هذا البحث الطويل الى أن أكثر ضحايا  
نوبات الذعر هم الذين يقفون سلبين أمام الضغوط النفسية ، ولا يفعلون  
أى شئ لمنع الهوم الصغيرة من أن تتضخم وتتحول الى مخاوف  
كبيرة . فإذا لم يبدوا ببناء الثقة فى انفسهم من جديد فإن النوبات  
تتكرر وتزداد حدتها ، ويتملكهم الرعب من ارتياح الاماكن التى تهاجمهم  
فيها النوبات ، فيصابون بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة .

ان هذا السلوك السلبى الاتكالى فى مواجهة الضغط العصبى  
والنفسى هو مايسميه علماء النفس « بالدور النوعى الأنثوى » ، وهو  
ينطبق بالفعل على معظم النساء ، لذا فإن المرأة تشكل الغالبية العظمى  
من ضحايا نوبات الذعر .

## كيف تتخلصين من القلق

لكن بوب يعلق قائلا : « أعتقد أن الإنسان الذى يحمل سمات الشخصية النوعية الأنثوية - رجلا كان أم امرأة - يكون عرضة للقلق أكثر من غيره ، وغالبا ما يصاب بالفوبيا . أن المرأة قد يكون لديها الاستعداد الوراثى للإصابة بنوبات الذعر ، لكن هذا لايعنى أن أصابتها بها محتومة . فهي تستطيع الانتصار على القلق باستخدام أسلحة بسيطة أولها تحديد الهدف . ثم يليه باقى الأسلحة والأدوات الصغيرة التى تسيطر بها على افراز الادرينالين فى الجسم ليعود الى حالته الطبيعية .

### ما اشد ما يقلق المرأة ؟

حكّت لنا عضوات مجموعتنا الصغيرة عن اشد ما يقلقهن ، وكان من الملاحظ أن معظمهن قد سلكن الطريق النفس - مجتمعى للقلق ، فبرغم اختلاف ظروف الطفولة المبكرة التى عشنها فإن كلا منهن قد تولد بداخلها - لسبب أو لآخر - شعور بالنقص ، وعدم الاعتزاز بالنفس ، وميل لتحقير الذات ، حتى أصبحت الطبيعة السلبية المتواكدة هى السمة الغالبة بينهن ، لدرجة اعترافهن : « نعم نحن نقلق ، ولا نكف عن القلق أبدا . » .

لقد كانت « الهموم المائية » هى الأكثر شيوعا بين عضواتنا ، نظرا لزيادة نسبة المرأة العاملة التى تشارك مشاركة أسامية فى دخل الأسرة ، أو تلك التى تعتبر العائل الوحيد لأفراد أسرتها . كان القلق يتتابهن فتسال كل واحدة منهن نفسها : « من أين لى بالمال الكافى لتسديد كل هذه القواتير ؟ » أو « ماذا لو مرضت ولم أجد من ينفق على الأسرة ؟ » أو « لن يتوافر لى أبدا المبلغ الذى يكفينى لو تركت العمل وتقاعدت » . أما الهموم الأخرى التى احتلت الأولوية فى القائمة فهى كالتالى :

● العلاقات : « هل أجد من يحببنى ؟ » ، « أخشى أن أفقد صديقى أو زوجى » ، « أشكو من الوحدة القاتلة » .

● المظهر : « فرط السمنة » ، « النحافة المفرطة » ، « البشرة غير الصافية » .

● ارضاء الآخرين ( أو عدم ارضائهم ) : « كيف أكون حازمة دون أن ينال ذلك من انوثتى ؟ » ، « كيف أرفض ما يطلبه منى الآخرون دون أن أجرح مشاعرهم ؟ » .

ماذا علمتنا الحياة عن الطرق النفس - اجماعى نحو القلق ؟

● اتخاذ قرار غير صائب : « تساؤلات حول عملى ومستقبلى » ،  
« مشاكل تراجعه حياتى الزوجية » ، « هل أنجب طفلا أم لا ؟ » .

● الصحة : « ماذا لو أصبت بمرض مزمن ؟ » أو « ماذا لو  
لم أسترد صحتى بعد هذا المرض الذى أصابنى ؟ » .

● مشاكل الأطفال : « هل سأكون اما ناجحة بحق ؟ » أو « ماذا  
لو سقط أولادى فى بؤرة الخدرات ؟ » أو « كيف أحمى أولادى من الأخطار  
كالخطف مثلا ؟ » أو « هل أعطى زوجى السابق حق حضانة الأولاد ؟ » .  
● ضيق الوقت : « لا أجد وقتا كافيا لعملى ولأولادى » أو « الكل  
ينتظر منى ما ليس فى طاقتى » .

● التقم فى العمر : « التجاعيد » ، « مكافأة نهاية الخدمة » ،  
« ماذا لو عشت العمر بلا زواج ؟ » ، « ماذا لو لم أنجب على الإطلاق ؟ » .

● الأدام فى العمل : « ماذا لو لم أقم بعملى بالكفاءة المطلوبة ؟ » ،  
« ماذا لو فصلونى أو استبعدونى من عملى ولم أجد عملا آخر ؟ » .

● الوالدان : « صحة الوالدين » ، « الآمال الكبيرة التى يعلقانها  
على » .

● شؤون عالمية : « السلام » ، « التلوث » ، « الأخلاق » ،  
« المخدرات » .

### ماذا يقول العلماء عن القلق ؟

ربما تثير هذه القائمة فى رأسك السؤال : ما الفرق انن بين  
الهموم العادية « المشروعة » والقلق ؟ ونحن يا عزيزتى القارئة لا نقول  
بأنه من الخطأ أن تخشى عواقب بعض الامور العادية ، لكنسه من اكبر  
الأخطاء أن تتركى خوفك يكبر ويتعظم بلا مبرر حتى يتحول الى قلق  
مرضى . فلو مرضى أحد أولادك أو أحد والديك - على سبيل المثال - من  
المؤكد أنك سوف تخافين عليهم ، وإذا حل موعد سداد ايجار المنزل وانت  
بلا عمل مثلا ، فلن يكون طبيعيا أبدا أن تستبلى هذا الأمر ببرود وبلا  
توتر أو قلق . أما أن تتركى معدتك تنقلص وتتكور على نفسها لمجردة

## كيف نتخلص من القلق

خوفك من ألا توفى للزوج المناسب ، أو ، لا تكتبى التقرير المطلوب منك على أحسن صورة ، فهذا هو الخوف الضار بعينه ، لأنه خوف بلا مبرر .

ان دكتور زينيث ز . التشوير رئيس قسم الطب النفسى بكلية طب ساوثهامبتون بجامعة تكساس يوضح الفرق الكبير بين القلق والخوف فى عبارات بسيطة فيقول : « ان الفرق بين الخوف والقلق هو ان الخوف له مبرر وسبب مشروع ، أما القلق فلا سبب له . الخوف هو أن تشعر بالرعب اذا رايت نمرا مفترسا امامك ، أما اذا شعرت بالرعب دون أن ترى أى نمر فهذا هو القلق » . وطبقا لهذه القاعدة ، فإن المحصلة التى خرجنا بها نقول : لذا رايت فى نفسك أنك غير جديرة بأى نجاح ، واثق انسانة بلا قيمة . . فانت خائفة رغم عدم وجود أى نمر امامك !!

تؤكد الدراسات التى أجريت حول القلق فى ولاية « بن » ما يلى :

« ان العامل المثير للقلق يمكن أن ينبع من دخل الانسان ممثلا فى فكرة أو صورة مخيفة . ويشير البحث الذى قمنا به الى ان أكثر المواقف التى يخشاها الشخص الميل للقلق بطبعه هى التى يقيمه فيها المجتمع . كما تدلنا الخبرة والنتائج العديدة التى خرجنا بها على ان الهم الأساسى الذى يحمله مثل ذلك الشخص هو الخوف من الفشل أو الرفض . . . ان ما يشغله دائما هو صورته فى عيون الآخرين ، والفكرة التى يأخذونها عنه ، لذا فإنه يقضى الساعات الطوال يستعرض جميع المواقف والاحتمالات ، فيصبح غير قادر على الاختيار أو اتخاذ القرار ، خاصة اذا كان هذا القرار أو الاختيار قد يحتمل الفشل ، أو قد يلحق الرفض من الآخرين ، .

ارايتم ذلك النموذج الحى لدوامة القلق ؟! سوف نستكمل الحديث باستقاضة فى الجزء الثانى من هذا الكتاب حول الطريقة المثلى لمطرد هذا النوع من التفكير من حياتك الى الأبد . وحتى ذلك الحين خذى من وقتك الآن دقائق معدودة ، وأجيبى عن الأسئلة الآتية ، فسوف توضح لك الرؤية على الطريق الذى تسلكينه فى الحياة ، فقد تكونين دون أن تدري سائرة على الطريق النفس - اجتماعى المؤدى الى دوامات القلق .



ماذا علمنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعى نحو العلق ؟

### اختبار الطريق النفسى - اجتماعى نحو العلق

اقرأ العبارات الآتية ثم ضع أمام كل عبارة ما يناسبها من هذه التعبيرات : اما «خطأ تماما» ، أو «خطأ فى الغالب» ، أو «صواب فى الغالب» أو «صواب» .

- ١ - كانت أمى ذات طبيعة قلقة .
- ٢ - كان أبى / أمى / أقاربى قلقين
- ٣ - كانت طفولتى مشحونة بالصدمات والأزمات .
- ٤ - تعرضت فى طفولتى لاىذاء عاطفى/جسدى/جنسى .
- ٥ - كنت أشعر أننى مختلفة عن باقى الأطفال رغم أننى كنت طفلة عادية .
- ٦ - كنت أشعر أننى مختلفة عن باقى الأطفال لأننى كنت مختلفة فعلا .
- ٧ - كان على أن أرى والدى ماديا وصحيا
- ٨ - كنت فاشلة دراسيا ولجتماعيا بين زملائى فى المدرسة .
- ٩ - لم أتوافق مع زملائى فى المدرسة لأننى كنت دائما أتفوق عليهم .
- ١٠ - لم أواعد صديقا طوال فترة الدراسة الثانوية .

إذا جاءت اجابتك على ثلاث من هذه العبارات بـ « صواب » أو « صواب فى الغالب » ، فاعلمى أنه كان من الممكن جدا أن تأخذى الطريق النفس - اجتماعى فيؤدى بك الى دوامة القلق . لكن فى نفس الوقت يجب أن تعلمى أن زيادة العبارات للصحيحة فى نظرك لايعنى بالضرورة أنك ميالة للقلق . ثم انك اذا كان لديك أشقاء نكثرون ونشأوا فى نفس الظروف التى نشأت فيها ولم يصابوا بالقلق فذلك يرجع جزئيا الى

تماثلهم مع « دور الذكر النوعى » ، فهو يشعرهم بأنهم قادرون على حل مشاكلهم بأنفسهم ، ولا يحفلون كثيرا بما يظن الناس بهم لو فشلوا فى أى شىء .

كما أن ما نرثه من سمات شخصية يلعب دورا كبيرا فى استعداد الانسان للقلق . لن يؤكد كل من د . بيقيد واتسون ، ود . لى انا كلارك استاذى علم النفس بجامعة ساذرن ميتوديست فى بحثهما المنشور فى مجلة « سايكولوجيكال بوليتن » أن الميل للدخول فى الحالات المزاجية السلبية ماهر الا سمة من السمات الشخصية التى تلازم صاحبها طوال عمره . يقول البحث :

« أجريت العديد من الدراسات على التوائم المتماثلين الذين تبنتهم أسر مختلفة ، فاثبتت بما لا يدع مجالا للشك أن الاستعداد للقلق يكمن فى المركبات الوراثية البيولوجية لكل انسان . ومع ذلك فنحن نقول ان علم الأحياء لا يسطر لنا رصيرا محتوما لا رجعة فيه . فكل انسان يستطيع أن يتعلم كيف يقوم نفسه بالاشتراك مثلا فى الأنشطة التى من شأنها أن تخرجه من حالته المزاجية التى لا ترضيه . بل ان بإمكانه أن يكون أكثر حساسا فى حل مشاكله ، أو شغل فكره بأمور أخرى بعيدا عن القلق » .

وتشير د . كلارك الى أن الانسان قد يعيش الحاليتين السلبية والايجابية معا فى آن واحد ( كما يحدث عند مشاهدة أفلام الرعب مثلا ) أو قد يعيش حالة محايدة مابين الاثنتين . وبعض الأنشطة اذا مارسها الانسان تقوم بتخفيف حدة الحالات السلبية ، بينما تعمل أنشطة أخرى على رفع الحالة المزاجية الايجابية . فالأنشطة الاجتماعية مثلا تنتمى الى النوع الثانى فى حين أن الاستماع الى الموسيقى ، والاسترخاء يخفف من الحالات السلبية ، وقد يساعد فى رفع الحالة الايجابية . أما رياضة الجرى - وهى رياضة د . كلارك المفضلة - فتؤثر على كلتا الحالتين المزاجيتين فى آن معا : فهى ترفع الحالة الايجابية ، وتخفف الحالة السلبية . ثم تضيف د . كلارك قائلة : « قد يعتربنى فى بعض الأيام شعور بالارهاق وعدم الرغبة فى الجرى ، لكن التجربة علمتني اننى عندما أرغم نفسى على الجرى فانتى اشعر بتحسن رائع وكبير . وهذا مايجب أن يتعلمه كل من يلعب فى نفسه الاستعداد للقلق ، أو من يعانى من انخفاض فى الحالة المزاجية الايجابية . يجب عليهم أن يرغبوا انفسهم على كسر النمط الروتينى الذى تعودوا عليه ، والقيام بأنشطة

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجماعى نحو القلق ؟

ما كانوا ليقوموا بها من تلقاء أنفسهم ، وأن يكونوا على ثقة أن النتيجة سوف تكون ايجابية بالتأكيد » .

### عاهدنى نفسك

إذا كنت تريدان فعلا النجاة بنفسك من دوامة القلق فإليك الرسالة واضحة وضوح الشمس : افعل شئنا ولا تقف مكتوفة الأيدي . اول ما عليك هو أن تحضرى كراسة وتقسّمها الى عشرة أقسام . وفى الصفحة الأولى سجلى أهدافك كالآتى :

- ١ - اتنى احدد أهدافى الآن كى أخرج من دوامة القلق .
- ٢ - سوف أقرأ هذا الكتاب كله مرة أخرى .
- ٣ - سوف أستعين بأساليب اكتساب المهارة فى وضع خطة كى «  
أكف عن القلق » .
- ٤ - سوف أنفذ الخطة حرفيا .

ثم ضعى للقسم الثانى من الكراسة عنوان : « لماذا اقلق » وسجلى فيه معالم الطريق النفس - مجتمعى الذى تسلكينه فى القلق .  
اكتبى كل ما يدور بذهنك حول التجارب القاسية أو الصدمات التى تعرضت لها فى طفولتك وسببت لك القلق . ثم قومى بتسجيل مشاعرك الحقيقية نحو نفسك ، ورايك فيها بكل صراحة حتى لو رأيت أنك عاجزة أو ضعيفة أو سلبية أو تابعة للغير . وفى النهاية اكتبى هذه العبارة : ان الخيار بيدى : اما أن اكون قلقة أو لا اكون .

والآن لننتقل معنا الى الفصل الثالث كى نكشف لك معالم « الطريق الغريزى » وكيف يؤدى الى الوقوع فى براثن القلق .

## الفصل الثالث

### الطريق الفريزى نحو القلق

كانت لى ابنة عم اشتهرت بيننا بانها مريضة بالقلق المزمن ، وقد روت لنا يوما قائلة : « طوال السنين التى مرت منذ رزقت بابنتى وحتى كبرت لم أكف يوما عن القلق على سلامتها . كلما ذهبت الى المدرسة سيرا على الأقدام ، أو بالدراجة ، وكلما خرجت فى نزهة بالسيارة مع أصدقائها من المراهقين استبد بى القلق والاضطراب . حتى جاء يوم كنت وزوجى جالسين كماستنا يوم السبت ، نستمتع فى هدوء جميل الى موسيقانا المفضلة ، ودخلت ابنتى لتخبرنا انها سوف تخرج بالسيارة لشراء بعض العصائر والمشروبات من أحد المتاجر القريبة . ولم يشغلنى هذا الأمر على الإطلاق حتى رن جرس التليفون ، وإذا بالمستشفى يبلغنا ان ابنتنا قد وقع لها حادث بالسيارة وأصيبت بكسر فى ساقها . لحظتها لم أكد أصنق كيف حدث هذا رغم اننى فى ذلك اليوم بالذات لم أقدر وقوع أى مكروه لها . »

ماذا انن عن مئات المرات التى قلقت فيها هذه المرأة على ابنتها ولم يقع لها أى مكروه ؟؟ ! لقد كانت فى كل مرة تعيش نفس هذا الانهيار المروع الذى عاشته لحظة أن علمت بوقوع الحادث . فماذا كانت النتيجة ؟ .. لقد أصيبت بالصداع النصفى المزمن من فرط محاولاتها للحصول على دون وقوع الكوارث التى لايمكن التحكم فيها أو التنبؤ بها . أولم يكن من الأفضل لها أن تتعلم الطرق السليمة للتفيس عن القلق الناتج عن تلك المواقف التى لاحيلة لنا أمامها .

ثم تروى لنا إحدى الأمهات حكايتها مع ابنتها ذات الأحد عشر عاما فتقول : « ان مايفلقتى هو ما يمكن أن يحدث ( لدارلين ) ، ان انهاء

### الطريق الغريزي نحو القلق

سرعان ما تبلغ سن المراهقة .. ماذا لو انخرطت مع رفاق السوء في المدرسة ؟ ماذا لو تورطت في تعاطي المخدرات ؟ ماذا لو حملت سقacha ؟ ماذا لو فشلت في الدراسة وتركت المدرسة ؟ ان هذه الام تؤمن في قرارة نفسها بان ما تتصوره من اوهام وخيالات هو طريقة من طرق حماية لبيتها وضمان لسلامتها . انها لاتترك على الاطلاق انه مع استمرارها في تقدير البلاء فقد تقع الابنة في المحذور فعلا . ثم الا تكون -- على اقل تقدير -- قد حطمت اعصابها تماما لدرجة المرض بلا مبرر ؟!

اما ( باربره ) وهي سيدة مطلقة وام لطفلين فتحكى لنا تجربتها مع القلق الذي استبد بها لمدة ستة اشهر من فرط الشك في لخالص صديقها .. تقول : « لقد حاولت بكل الطرق ان اكتشف الحقيقة .. كل الطرق ماعدا الطريق الوحيد الواضح وهو ان اواجهه بشكوكى ومخاوى ، وناقشها معه . كنت اقول لنفسى يكفينى ما انا فيه من قلق ، كنت اخشى ان اجازف بمواجهته ، وفي نفس الوقت كان يراودنى شعور خفى بالذنب اذا ما انتقدته بينى وبين نفسى . وهكذا فضلت ان اتظاهر بان الامور على ما يرام بينما كنت اقضى الليالى الطوال احملى فى الظلام .. واتعذب من القلق . لكن شيئا ما فى قرارة نفسى كان يؤكد لى : « انا واثقة انه يخدعنى ، لكنى راضية بذلك وسوف اتحملة ، فانا انسانة ضعيفة ولا حيلة لى . » لكن الايام اثبتت لى ان قلقى المستمر لم يجد نفعاً ، فقد تاكدت بالفعل انه كان يخدعنى . لقد تركت نفسى فريسة للقلق وعرضت نفسى للمهانة طوال ستة اشهر لمجرد اننى لم اتعامل معه ولا مع نفسى تعامل الكبار ، »

لقد سارت كل واحدة من تلك النماذج الثلاثة فى الطريق الغريزي نحو القلق ، فانحرف بها عن المسار السوى لئى ام تلعب دورها الطبيعى فى توفير الرعاية لاطفالها ، واصابها بعجز وظيفى فى السلوك والتفكير . ولكن كيف حدث هذا ؟؟ .. تعالى لنرى .. لقد غرس الله فى قلب انثى الحيوان غريزة الامومة التى تتمثل فى توفير اقصى قدر من الحماية لصغارها ، وكذا الام من بنى البشر ، لا احد يعلمها كيف تهتم باطفالها وتحرس على سلامتهم وصحتهم . ان طبيعة تكوينها تزودها باصرار لا مودة فيه على توفير اقصى الحماية لابنائها حتى لو ضحت بحياتها فى سبيل ذلك . فالغريزة اذن واحدة فى الحالتين ، لكن انثى الحيوان لا تمنطق هذه المسائل ، ولا تترجم اهتمامها الشديد وحرصها على اولادها

## نصف تخلصين من القلق

الى قلق وتوتر ، بل تأخذ الأمر ببساطة وتقوم بواجبها فى حماية الصغار حتى يشبوا ويستقلوا عنها • واضيقى الى ذلك أن الأم من بنى الانسان لنبينا وعى قوى برأى الآخرين فيها ، وما ينتظرونه منها ، لذا فهي تخشى الا ترتفع الى مستوى مسئوليات الأمومة ، الأمر الذى يجعلها تقع فريسة سهلة فى مصيدة القلق •

## فيم تختلف غريزة المرأة عن غريزة الرجل ؟

تقدم كل ام لايتها نمونجا للدور الوظيفى الذى سوف تلعبه فى تربية اولادها عندما تصير اما • وقد تضيف نساء أخريات كالأخالة أو غيرها مزيدا من الخبرات لتلك الأم الصغيرة • تم يقوم المجتمع بمكافأة المرأة على حسن قيامها بواجبها الغريزى كام • اذا كنت لا تصدقين فانظري الى الرف الذى يحوى بطاقات عيد الأم •• واقرئى المشاعر المسطورة فيه :

« احبك يا أمى •• يا أعظم أم •• يا من تسهرين على راحتى •• »

أرايت ؟ •• انك فعلا تملكين هذه الغريزة •• سواء اكانت فطرية ام مكتسبة فهي لديك ، والمجتمع كله من حولك يشهد بها ويزيدها تأكيدا وتعزيزا ، مما يلقى بظلاله على علاقاتك بالآخرين • واثنت مالم تتعلمى كيف تتعاملين مع هذه الغريزة بالطرق البناءة الواعية فقد تفقدك دون أن تدري الى الجنون •• تماما كما قادت من سبق نكروهن •

هذا لايعنى اطلاقا أن الرجل يفتقر الى غرائز الرعاية والتربية ، لكن الواقع أن المرأة محاطة بكل مايمكن أن يعينها على الأخذ بأسباب هذه الغرائز وتنميتها الى أقصى درجة ممكنة • أن الرجل منذ بدء الخليقة هو « الصياد » ، اما المرأة فهي « صانعة العش » •• هكذا هى منذ الأزل • ولم تزل • لذا كان يقام الجنس البشرى رهنا بقدرة المرأة على رعاية صغارها وحمايتهم • اضيقى الى ذلك أن علاقة الأم بطفلها علاقة داخلية فى المقام الأول ، اما بالنسبة للأب فهي علاقة ظاهرية • فالأم تحمّل جنينها كجزء لايتجزأ من جسدها طوال تسعة اشهر ، وما أن يولد حتى تبدأ فى أرضاعه فتضيف الى خبراتها خبرة جديدة تشبع بها امومتها • اما الأب فاقصى مايمكن أن يقوم به هو أن يمسك لطفله بزجاجة الرضاعة أو أن يغير حفاظته اللبلة ، أو أن يتمشى به قليلا حتى يهدأ •

### الطريق الغريزي نحو القلق

لكن الكثير من الأمهات ينشغلن بصغارهن انشغالا زائدا عن الحد ، قد يطول شهورا بعد الوضع ، وقد يتضاعف تأثرهن بالتغيرات الهرمونية الطبيعية ، الأمر الذي يؤثر سلبا على علاقتهن بأزواجهن . فالوليد الذي ترى فيه الأم امتدادا للشباب العاطفي لديها قد يقف حائلا بينها وبين زوجها ، بل قد يصبح غريبا - إذا صح التعبير - لأكثر الآباء حبا وحنانا . قد تكون لدى الرجل تلك الغريزة التي تدفعه لحماية أطفاله وتوفير الأمان لهم ، لكنه مبهات أن يشعر بالصلة الباطنية التي تستشعرها المرأة وهي تحمل جنينها في أحشائها ، ثم وهي تلده ، ثم وهي ترضعه من ثديها .

يحرص المجتمع دوما على تصوير المرأة وكأنها المسئول الوحيد عن تربية أطفالها ورعايتهم ، لذا فانه يلتقى عليها باللوم ، بل ويتعمرها بالذنب إذا قصرت في واجباتها ، ولم تصل بأدائها الى مستوى الأم المثالية . أما الأب فلا يحاسبه أحد مطلقا ، ولا يسأله أحد عن طفله ، وهل أودعه في الحضانة أم لا . بينما يعطى كل إنسان نفسه الحق في محاسبة الأم العاملة : « من الذي يرعى طفلك في غيابك ؟ ألا تخشين عليه من الإهمال أو التقصير ؟ » وإذا اشتكى الطفل من مرض في المدرسة فأنهم يستدعون الأم وليس الأب ، وإذا ما ارتكب خطأ وأوقع نفسه في المتاعب أرسل الناظر في طلب الأم . فلا عجب إذن أن يعتري القلق أغلب الأمهات فيرلودهن السؤال : « هل نجحت في دورى كأم ؟ » وما أن يداخلها الشعور بالذنب حتى تتحول غريزة الرعاية والتربية الى طريق خطر يلقي بها في دوامة القلق . أما الرجل فلا يسقط في هذا للفخ بهذه السهولة ، إذ إن أحدا لا يتوقع منه ذلك .

في كتاب لها بعنوان « عمل لم يتم » تقول حاجى سكارف إن بعض الدراسات قد أثبتت أن الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة تتراوح بين ضعفين الى ستة أضعاف . والأسباب كثيرة ، لكن ذلك التفاوت الشديد بين الجنسين - والثابت من الإحصائيات - دعا المؤلف إلى الشروع في دراسة للأثر النفسى لما يقرؤه الرجل والمرأة كل على حدة . فوجدت أن المقالات والقصص التي تنشرها أنجح المجلات الموجهة للرجل تميل إلى مخاطبة روح المغامرة ، واقتحام الصعاب وركوب المخاطر والانتصار والسيادة . أما المادة المقدمة للمرأة فكان مهما الأول كيف توثق روابط العاطفة مع الآخرين ، وكيف ترضيهم ، وكيف تواجه الشعور بالفقدان - وبصفة خاصة بعد الأزمات العاطفية والانفصال .

## كيف تخلصين من القلق

ثم قامت ماجى سكارف بإجراء بعض اللقاءات مع عدد من مريضات الاكتئاب ، فوجدت أن أهم المشكلات العامة والشائعة بينهن هو احتياج المرأة أن يحنو عليها ويهتم بأمورها ويرعاها ، تماما كما تحتاج هي أن تحنو عليهم وترعاهم . لكن غريزة الرعاية تشغلها أكثر ، لذا فإن الخوف من التقصير في مهمتها يصيبها بالاكتئاب الشديد .

فالمرأة فيما مضى مثلا كانت تقضى فترة منتصف العمر في أشغال الأبرة ، أو مع أوراق اللعب ، بينما تستمتع بمراقبة أحفادها ( من بعيد لبعيد ) وهم يكبرون . أما اليوم فقد خرجت المرأة للعمل ، وعادت للجامعة لتستكمل دراساتها ، ولتحيا حياة ملؤها النجاح والإنجاز . وفيما بين النموذجين تسقط أعداد متزايدة من النساء في مسافة النسيان . فتجد كل منهن نفسها مسئولة عن رعاية والدها المسن ، أو حفيدها الصغير . هنا يهاجمها شعور مزير . عبرت عنه إحدى صديقاتنا قائلة : « اننى أتمزق طوال الوقت . وأتساءل متى يحين دورى أنا ؟ » ومن المفارقات العجيبة أن نجد من النساء من تقوم برعاية الآخرين رعاية فائقة لا تبارى ، بينما لا تولي نفسها أى اهتمام يذكر . فلا تلبث ثقتها بنفسها أن تنمى ، . . . ويصبح المسرح معدا لمشهد السقوط في دوامة القلق .

## معامل التحكم

من أعجب الأمور الشائعة لدى مريضات القلق أن كلا منهن تشعر أن « من واجبها » أن تقلق على الآخرين ، لذا فهي تعجز عن الكف عن القلق . إذ ترى أن استحضار جميع المخاطر التى قد تهدد الحياة ما هو الا وسيلة للتحكم في هذه المخاطر ، أو على الأرجح لرفع حالة الاستعداد لمواجهةها لذا وقعت فعلا . وهذا ما تؤكد جين فتقول : « لقد انتابنى القلق على ابنى « مايلىز » لشعورى بأننى لم أعد أتحكم في حياته وتحركاته وأفعاله . . . لم أعد أرى أين هو ؟ ولا ماذا يجرى له ؟ ولماذا لم يتصل بى ؟ وهل قام بما كلفته به تماما ؟ . . . كانت لدى قدرة غير عادية على اختلاق الكوارث والفواجع !! كأن الناس من حولى ينصحووننى بأن أهون على نفسى من أجل راحتى وراحته هو أيضا ، لكننى كنت أرفض هذا المبدأ ، وكنت أشعر اننى لن أستريح أبدا لو نسييت هذا الأمر ، فانا لا أفكر الا في صالح ابنى ، ولا يهمنى ما يحدث لى أنا ! . . . كنت أقول لنفسى انه أهم منى بكثير ، والشئ الوحيد الذى يمكننى أن أحويه به هو القلق عليه !! » .



## الطريق الغريزي نحو القلق

ترى ٠٠ ما الذى يجعل المرأة على هذا القدر الهائل من الاقتناع بأن القلق يعينها على التحكم فيما تخافه ؟ انسه المفهوم الذى ورثته عن أمها وجديتها - كما أوضحنا سلفا - فالقلق فى رأيهن جزء طبيعى من غريزة الأمومة . وقد تأكد لنا ذلك من خلال الحوار مع عضوات مجموعتنا الصغيرة ، فقد طلبنا من كل منهن أن تحكى لنا عن أمها ٠٠ وهل كانت من النوع القلوق . فأجابت لحداهن - وكانت يهودية - ومن النوع الذى يتعذب من فرط القلق المرضى على أطفالها ، وعلى زملائها فى العمل بل وعلى كل من يلقاها فى الطريق !! ٠٠ أجابت قائلة : « هل تمزحين ؟! ان أمى يهودية ! هل تعلمين ماذا يعنى هذا ؟ ٠٠ هذا يعنى أنها مسنة اسريئالين من الطراز الأول ٠٠ فهى تلف فى البيت وتبوح وتجيء ٠٠ وتعصر كفيها ، وتعصر معهما حياتنا كلها ! ٠٠ إنها تعلمك أن القلق هو مهمتك الأولى والوحيدة فى هذه الحياة مادمت امرأة ! » ولطالما أضحكنا كتاب الكوميديا ، بل والبنات والأبناء من اليهود ، بالنكات التى يطلقونها على الأم اليهودية وقدرتها على القلق . لكن هناك جماعات عرقية أخرى تعاني من نفس المشكلة ٠٠ فقد حكى لنا أم شابة من « الأنجلو - بروتستانت » أن جديتها كانت تؤنبها قائلة : « انك لا تقلقين بالدرجة الكافية على طفلك ٠٠ ان الأم من واجبها أن تقلق على أطفالها !! » وتحكى لنا شابة أخرى فى الثلاثين من عمرها وتتحصر من سلالة من الشرق الأوسط ٠٠ أنها لو ركبت فى السيارة مع أمها وأرادت الأم إيقاف السيارة فجأة لأى سبب ، فأنها ما زالت تمد ذراعها اليمنى أمام صدر ابنتها ( ذات الثلاثين عاما ) خشية أن تصطدم بزجاج السيارة الأمامى !

قد تبدو هذه الأمثلة بريئة ومضحكة ٠٠ لكن حذار منها ، فإن مصيدة القلق غادرة وترسخ فى النفس قبل أن يتداركها الانسان ، فلا تنتهى به الى خير أبدا . فالأم حين ترسم الطريق الغريزي نحو القلق أمام ابنتها ، فهى تزرع فى شخصيتها للعجز عن حل المشاكل واتخاذ القرارات سواء الخاصة بها أو بمن تحبهم . وهكذا تأخذ بيدها لتسقط فى دوامة القلق ، ولتحمل على عاتقها مسئولية المشاكل التى تقع لمن تحبهم . ومن هنا تنشأ علاقة « التوافقية » أو الاعانة على التواكل ، حيث تحرر الآخرين من تحمل عواقب أفعالهم لتحملها هى على عاتقها ، فلا تلبث أن تلقى بنفسها فى اللعاسة والشقاء ، بينما تشجع الآخرين على تسمير انفسهم أكثر وأكثر .

### عند مفترق الطرق مع التواكلية

ان المرأة قد تقع فى اسر هذه العلاقة حتى لو لم تكن اما . فهى قد تشعر « بالذنب » اذا لم تتحمل مسئولية افعال زوجها مثلا ، او والديها او اقاربها او اصنفاتها او حتى رؤسائها فى العمل . ان بعض الأسر يقتصر فيها الأبوان الى الاحساس بقيمة الذات ، او الشعور بالرضا عن الذات ، ومن ثم يحاولان أن يعوضا ذلك النقص بأن يستمدا من ابنائهما شعورا بالقوة والكفاية والأمان . مثل تلك الأسر تعاني فى الواقع من « خلل وظيفي » ، يدفع الأبناء الى أن يعتقدوا خطأ أنهم يقومون برعاية الآخرين ، فى حين أن الآخرين فى واقع الأمر هم الذين يرسمون لهم ملامح هويتهم الشخصية . وتدلنا على ذلك قصة « بث » التى ترويها قائلة : « عند زواجى اضطرت للانتقال مع زوجى الى مدينة أخرى . لكن القلق الشديد على والدى استبد بى ، كنت فى خوف شديد من الا يتمكننا من مواصلة الحياة بدونى . فبدأت الكرايبس تهاجمنى ، فاصرخ ، واهب مذعورة من نومى بلا أى سبب واضح ، فلم يتهدأ أبى او أمى أى مرض أو قلة فى المال ، لكن شعورا طاغيا كان يسيطر على بائهما يحتاجان الى احتياجا ملحا ، بل والأدهى من ذلك ان اصابنى الشعور بالذنب لأننى قد تخليت عنهما » .

ولم افق من ذلك الوهم الا بعد سنوات ، حين اكتشفت أن أبى وأمى لم يكونا فى احتياج الى ، بل ان احتياجى انا للشعور بحاجتهما الى كان اقوى « الاف المرات » .

لقد اكتسبت « بث » عادة القلق منذ طفولتها ، وبالتحديد فى سن السابعة حين كانت تتوسل الى أمها أن تطلب الطلاق من والدها الذى كان لا يكاد يفيق من الخمر . فلما لم يتم ذلك ، واستمرت الحياة بالأسرة على نفس منوالها المضطرب الأليم لم تجد « بث » أمامها الا أن تلعب دور « الطفلة البطلة » : تلك التى تستنزف كل طاقاتها كى ترعى شئون الأسرة كلها . ومرت السنون بطيئة متثاقلة ، وأصبحت « بث » تقوم بدور « الأم المساعدة » التى توفر الحماية لأخواتها الصغار من اذى الأب الهائج الخمور .

اما فى المدرسة فقد نجحت « بث » فى حصد جميع الجوائز فى

## الطرق الفرزى نحو العلق

جميع المسابقات ، واستطاعت انقاذ سمعة الأسرة ورغم أنها كانت تنوء بحمل مسئوليات أكثر وأكبر من سننها الصغيرة ، الا أنها كانت تلاقى ترحيبا كبيرا من المحيطين بالأسرة ، وتشجيعا لها على حمل المزيد من المسئوليات . وبدأ لها حينئذ أن ذلك التشجيع هو مكافئاتها على قلقها الدائم وانشغالها بشئون أسرتها .

وما لبثت « بث » أن تزوجت وابتعدت أخيرا عن والديها ، وتركتهما وحيدتين لا يعتمدان الا على دخلهما الخاص . ومن هنا بدأ القلق يستبد بها ، وظلت تحدث نفسها بأنهما فى حاجة ماسة لها ، وإن يتمكن من الحياة بدونها . ذلك لأنها فى الواقع كانت فى احتياج لهذا الشعور الطيب بأن لها أهمية خاصة فى حياة الآخرين . ذلك الشعور الذى لم يفارقها طوال حياتها .

• لم تكن بث قد أنجبت بعد كى تقلق على سلامة الآخرين وراحتهم ، لكنها اكتسبت عادات القلق منذ الصغر حين اضطرها الخل الوظيفى الحادث فى أسرته الى تعلم سلوكيات حب البقاء . وهكذا أصبحت نموذجا للتواكلى لأنها عاشت حياتها كلها فى مجابهة دائمة لمعامل ضغط رئيسى هو والدها .

لقد أتاح لنا العمل فى مجال علاج مريضات القلق وفويا الأمان المفتوحة ان نلتقى بالآلاف النماذج من النساء اللاتي يجمع بينهما شئ واحد، هو ان كل واحدة منهن تترك تمام الانبراك أنها تتحمل مالا يطلق من أجل الآخرين ، فمنهن من تتعايش مع زوج لا يكف عن أهانتها مثلا ، وتلك التي تعيش من أجل انقاذ حياة أولادها أو والديها ، وأخرى تضحي بنفسها من أجل اصدقاء جاحدين ، أو مديرين لا يقنون تضحياتها . إنها تخشى على مصير هؤلاء الآخرين : فماذا سيحدث لهم اذا تخلت عنهم ولم ترح شئونهم بنفسها ؟ ماذا لو لم تحل لهم مشاكلهم ، أو تأخذ بأيديهم عند الأزمات ؟ هذا ما يؤرقها !!

يفسر لنا العالم الشهير المستشار « جون برانشو » هذه الظاهرة فى كتابه « فى شئون الأسرة مع د . برانشو » فيقول : « ان التواكلى هي أكثر الأمراض العائليّة شيوعا ، إذ أنه يصيب أى انسان ينتمى الى أسرة مصابة بأى نوع من أنواع الخل الوظيفى ، ثم يوضح ان تلك الأسرة لابد أن يكون بها معامل ضغط رئيسى ، قد يتمثل فى ايمان الخمر ، أو

الأيذاء الجنسي ، أو وفاة أحد أفرادها ، أو الطلاق ، أو الوسواس المرضي ، أو التطرف في الورع الديني أو الأخلاقي ، إلى جانب العديد من المواقف العصبية والصدمات الأخرى . ويعايش أفراد مثل تلك الأسرة معامل الضغط للرئيسي وكأنه خطر يهددهم ، فتكون استجاباتهم حياله متمثلة في الإفراط في اليقظة والحذر ، أي أن الطبيعة تهيب أجسامهم تماما لمواجهة معامل الضغط الرئيسي أو للهروب منه في أية لحظة ، وذلك عن طريق الإبقاء على مخزون الأدرينالين لديهم في أعلى مستوى له .

وحين يكبر الأبناء في هذه الأسرة ويصبحون بالغين فانهم يفتزنون في نقوسهم تلك الحالة من اليقظة والحذر المفرط - ويتزايد القلق بالكثير منهم حتى يقفوا ضحية لنوبات الفزع ، بينما يعيش البعض الآخر مع القلق ، ويحصلون على عانتهم أكثر مما يطيقون من مسئوليات الآخرين كالأزواج أو الزوجات ، والأطفال ، والأحباء ، والأصدقاء ، بل وكل من يصبح له أهمية في حياتهم ، ولا يرون غير القلق طريقة للتعبير عن حبهم واهتمامهم بالآخرين ، غافلين عن حقيقة كحالة من حالات اليقظة والحذر المرضية سواء الجسمانية أو الذهنية .

وقد تمكنت الزميلة « آن سادوسكي » من أن توضح كيف يتفاوت إدراكنا للشخصيات المختلفة فنرضى عن بعضها ولا نرضى عن البعض الآخر ، وذلك باستخدام رسم توضيحي لمؤشر الراديو ( المذياع ) . فهي ترمز لكل شخصية سواء أكانت انبساطية أو انطوائية ، هادئة ، أو نابضة بالحياة بمحطة إذاعية مختلفة ، ثم تقول : « بصرف النظر عن المحطة المختارة فإن الموسيقى تفقد روعتها إذا علا صوتها أكثر من اللازم ، فحذار أن تبالغ في رفعه والا فإن كل السمات المحببة في الشخصية سوف تتحول إلى معاول تخرب طيلة الآن بلا رحمة ، فتؤذي المشاعر وتوتر الأعصاب » .

ومن الوسائل البصرية التي نستعين بها في عيادات علاج القلق أن نبين للمرأة بالرسوم التوضيحية كيف يمكن لفريزة طبيعية مثل غريزة الرعاية والعناية أن تتحول إلى صورة من صور التواكلية .

فترسم عدادا للقلق يسجل درجة انشغالك بالآخرين ، فإذا وصل إلى ٤٠ ديسيل ( درجة ) فهذا هو القدر الذي يسعد الآخرين ، أما إذا بالفت في ذلك ووصلت إلى ١٤٠ ديسيل كأن تشرعى في تخيل أموا الاحتمالات ، أو في التطوع بالنصيحة في غير موضعها ولا وقتها المناسب ، أو بالضغط على

## الطريق الفرزى نحو القلق

الآخرين ، أو حتى محاولة انقاذهم أو التضحية بنفسك فانت بذلك تحدثين ضجيجا يصم الأذان ، ولا يملك الآخرون حياله الا الهروب منك بأسرع وسيلة ممكنة . وقد يختلف رد فعل كل منهم تجاهك ، لكن اذا كانوا هم الآخرون نتاج أسر تعاني من خلل وظيفي بها ، فقد يهربون الى الانغماس فى الخمر ، أو المخدرات ، أو العنف ، وقد يكتفون بكبت الغضب داخلهم ، أو ترجمته فى صورة سلوك عدوانى .

ويؤكد المعالج النفسى « جيم ويلسون » من مركز علاج الفوبيا فى ساوث ويست ، والذي أخذ بيد « بوب » حتى شفى من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، يؤكد أن القانون رقم ٢٢ من قوانين الطبيعة ينطبق على القلق ، فيقول : « اذا اكتشف الانسان أن شيئا ما يتعبه ويضايقه فانه يبالغ فيه . تلك هى الطبيعة البشرية . فلو أحس الانسان أن القلق يتعبه ويضغط على أعصابه بالغ فيه أكثر وأكثر » . وهكذا فإن غريزة الرعاية اذا انحرفت بك عن مسارها لتتحول الى صورة من صور التواكلية ، فأنك قد تسترسلين فى نفس الأخطاء دون أن تدري !!

ان لحدى صديقاتنا العزيزات تمضى فى طريق « علاقة التواكلية » مع جميع افراد أسرته الكبيرة رغم أن أولادها قد استقلوا بحياتهم ولم يعوبوا أطلاقا . فبعد زواج أولادها دبت المشاكل بينها وبين زوجها واستحالت بينهما الحياة ، وتم الطلاق . لكنها بدلا من أن تستفيد بالجانب المشرق من تلك التجربة بأن تستمتع بحريتها وتنمى مواهبها وقدراتها الخاصة ، وجهت كل اهتمامها لابنة أختها الشابة التى عجزت أمها عن التكيف مع الحياة . واليوم فوجئت بابنها وابنتها - بعد أن فشلت كل منهما فى زواجه - عائدتين مع أطفالهما ليعيشا معها مرة أخرى فى بيتها . ان القلق عليهم جميعا « أبناء وأحفاد » يحطم أعصابها ، حتى انها اضطرت أخيرا الى الالتحاق بعمل ينهك قواها من أجل أن توفر لهم جميعا الدعم المادى الذى يحتاجونه . لقد قفز عداد القلق بداخلها الى ارتفاع لا تطيقه حتى فقدت الشعور بذاتها وسط الزحام ، ووسط سلبية باقى افراد الأسرة .

وتفسر « جين » هذه العلاقة قائلة : « ان نزوعك الى التواكلية فى تعاملاتك يعنى أنك فى حاجة لأن تشعرى باحتياج الآخرين اليك . وأخف أضرار هذه النزعة انها سوف تمنع الآخرين من الإقدام على المجازفة ،

## كيف تخلصين من التلق

وحمل المسئوليات المنوطة بهم حتى يحققوا ذراتهم • اما اسوأ ما فيها فهو أنها تشجعهم على استمرار السلوك الخطأ ، وادمان التراخي والاستهتار معتمدين في ذلك على أنك سوف تهرعين الى انقاذهم وتصفية حساباتهم بدلا عنهم ، •

## التمن الذي تدفعينه

ان غريزة الحماية والعناية اذا ترك لها العنان كى تتصعد بك الى هذه الدرجة فأنك بذلك لا تؤذنين الآخرين فحسب ، بل تؤذنين نفسك أيضا ، فالأخطار التي تتخيلين انها احاقت بهم ، والأمراض التي تظنين انها أصابتهم لن تصيب الا جسمك انت ، فتبدا الام الظهر ، والصداع ، والام المعدة ، واضطرابات الهضم ، وربما يصل الأمر الى أسوأ من هذا • فحين تكبتين بداخلك مشاعر الاستياء والضيق بدعوى أنه من واجبك التضحية بنفسك من أجل الآخرين فسوف يؤدي ذلك الى أصابك بالاكتئاب والكبت •

تقول لورا : « التحق اولادى باحدى المدارس الثانوية الكبيرة ، لكن المدرسة كانت تعاني من مشكلة خطيرة مع المخدرات مثل الماريجوانا والكوكايين ، فكونت مع باقى الأمهات جماعة لمحاربة المخدرات • ومن خلال هذه الجماعة نقوم بتوجيه الآباء الى مراقبة الحفلات التي يقيمها اولادهم ، حتى يمنعوا الشباب المشبوه من الاقتراب • كما ننظم لاجتماعات دورية نستضيف فيها الخبراء في هذا الموضوع لتبادل معهم الآراء ، ونقرأ كل ما يقع تحت أيدينا من مواد قد تزودنا بالمعلومات اللازمة عن المخدرات • اننى منزعة بكل تأكيد ، لكنى قادرة على التعامل مع المشكلة » •

اما « جان » ، التي يذهب اولادها الى نفس المدرسة الثانوية فتعيش المشكلة بصورة مناقضة تماما • تقول : « أكاد اموت رعبا من أن يبدا اولادى في تعاطى المخدرات • لقد خاضعتى النوم ، وأصبحت اتخيل ان أسوأ ما يمكن من مصائب قد وقع لهم • فاذا رن جرس الهاتف وهم خارج المنزل ايقنت أنه قد تم القبض عليهم ، أو أنهم قد أصيبوا في حادث سيارة ، وراحوا ضحيته •• لقد أصبحت أعصابى حطاما » •

يحدث في كثير من الأحيان أن يختلف ادراكنا للحقيقة وفهمنا لها من الواقع الفعلى ، ففي اليوم المطير حين تتكاثر السحب الكثيفة والغيوم

## الطريق الغريزي نحو القلق

يبدو كل شيء معتمداً ، رغم أن الشمس مشرقة وساطعة ولكن بعيدا فوق رؤوس السحب . وهكذا أنت اذا تركت غريزة الحماية والرعاية تنحرف بك وتتحول الى صورة من صور التواكلية فانك اذن تركزين أكثر من اللازم على السحب ولاترين الشمس . وأول خطوة يجب عليك أن تأخذها الآن كي تنعمي بالحب والنور والدفء من حولك ، وكى تداوى جراحك هي أن تحزمى امرك ، وتحددي ما اذا كنت قد اتخذت الطريق الغريزي نحو القلق أم لا ؟ لا . والآن حاولي الاجابة عن هذه الأسئلة التي سوف تساعدك على تقييم ذاتك وادراك الحقائق عن نفسك وعن حولك . ولتكن اجابتك بـ « صواب » أو « خطأ » .

## اختبار القلق الغريزي

خطأ صواب

العبارة

١ - الأم الصالحة يجب عليها أن تقلق على أولادها حتى تشعرهم بحبها لهم .

٢ - عندما يرتكب زملائي في العمل اية أخطاء أشعر بأنه من واجبي أن اتحمل معهم نتيجة هذه الأخطاء .

٣ - عندما يقوم أصدقائي / والدي / رفاقي باتخاذ قرارات مصيرية فأنني أشعر بالضيق الشديد اذا لم يستشيروني .

٤ - عندما يقوم أصدقائي / والدي / رفاقي باتخاذ قرارات مصيرية فأنني عادة أدلهم على أفضل الطرق للقيام بذلك .

٥ - عندما يتورط أطفالي في مشاكل بالمدرسة أشعر أن ذلك ينعكس على دوري كأم .

٦ - أشعر أنه من واجبي أن أحمي أولادي في سن الشباب من المجازفة بما يمكن أن يؤذيهم .

## كيف تخلصين من القلق

- ٧ - اشعر بالذنب اذا لم اقم بزيارة والدي على الأقل مرة كل اسبوعين .
- ٨ - اذا شعر الآخرون بقلقى عليهم فلن يقدموا على مايمكن ان يضرهم .
- ٩ - يمكننى - مع مزيد من الجهد - ان اغير الطريقة المدمرة التى يعيش بها زوجى / حبيبى / اولادى .
- ١٠ - انتى اعين الكثير من الناس فى أمورهم ، لكن احدا لا يعيننى انا فى المقابل .
- ١١ - اشعر احيانا اننى ام فاشلة .
- ١٢ - اذا وقع رئيسى فى العمل او أحد زملائى فى خطأ ، فانتى اسارع بتلقى اللوم بدلا منه .

اذا جاءت اجابتك بـ « صواب » على أكثر من نصف هذه الأسئلة فانت تنزعين الى اتخاذ الطريق الغريزى نحو القلق . قومى بتسجيل هذه الاجابات فى كراستك ، ثم دونى بعض الأحداث التى وقعت فى طفولتك والتى يمكن أن تكون قد حولت غريزتك الطبيعية الى رحلة طويلة لا نهائية مع درامة القلق . هل كنت مثلا الأخت الكبرى المسئولة عن حماية أشقائك الصغار من غضب والديك / أو ادمانها / أو عدم تحملها المسئولية ؟ هل كان والداك يتبعان معك أسلوب التأديب عن طريق دفعك الى الشعور بالخجل والخزى من نفسك ومن أفعالك حتى أصبحت تشعرين بأنك الملوثة على أى خطأ يحدث من حولك ؟ .. سوف تساعدك هذه المعلومات فى مرحلة استخدام وسائل صرف الذهن عن القلق التى سوف نوضحها فى فصول لاحقة من هذا الكتاب .



## الفصل الرابع

### الطريق المجتمعى نحو القلق

نشرت مجلة « سايكولوجيكال دايمشنز » ، او ( ابعاد نفسية ) دراسة قام بها ج . ل . لوس تتناول وضع المرأة فى احدى المؤسسات ، حيث يقول انه فى عام ١٩٧٨ كانت خريجة الجامعة لا تتمنى أكثر من الحصول على نفس الراتب الذى يحصل عليه زميلها فى العمل - ذلك الزميل الذى لا يحمل أى مؤهل ولا حتى الثانوية العامة . أما فى عام ١٩٨٩ فقد احتلت المرأة نسبة ٢٪ من مقاعد الادارة فى نفس المؤسسة . ذلك التقدم الهائل لم يأت من فراغ ، وانما كان له ثمن باهظ دفعته المرأة التى وصلت الى هذه المراكز الرفيعة . فقد روت لنا احدى العضوات البارزات فى واحدة من اكبر شركات المال فى وول ستريت مكانة ونجاحا ، وهى سيدة فى منتصف الثلاثينات ، وغاية فى النشاط والهمة . تقول : ولقد كان توقيتى سليما ، اذ كنت من اوائل الدفعات النسائية التى التحقت بكلية ادارة الأعمال بجامعة هارفارد . ثم كنت ضمن أول دفعة تقبل من الشابات للعمل فى وول ستريت تحت التدريب ، مع الاستفادة بإمكانية المشاركة فيما بعد . لكننى لم اعتمد على الحظ فى نجاحى ، بل بذلت من الجهد ما امكنى له . فقد كان زملائى من الرجال يعملون بمعدل ١٠٠ ساعة فى الأسبوع ، ويقومون بجولات ميدانية لدراسة السوق بواقع ٢ أيام اسبوعيا . أما انا فقد كنت اعمل ١١٥ ساعة فى الأسبوع واقوم بجولات ميدانية بواقع ٤ أيام اسبوعيا ، وبعدها قمت بما تخشاه اية امرأة . . . قمت بالمجازفة !! . فقد تنقلت على مدى خمس سنوات فقط بين ثلاثة مكاتب قمت بافتتاحها للشركة ، واضطلعت باكبر المسئوليات واصعبها الا وهى فتح مجالات جديدة لعملى وتوسيع نطاقه ، .

## كيف نخضع من القلق

كانت هذه السيدة تشعر أنها لو كان لديها أطفال لما وصلت الى هذا المنصب الرفيع ابدا . وتعلل ذلك قائلة : « ان المرأة حين تخطو أولى خطواتها فى عالم الأعمال ، تكون أشبه بمن يدخل معسكر الأعداء ! اننا معشر النساء فى حاجة ماسة الى برامج نصح وارشاد منظمة ، وندوات تتعلم منها قواعد وأصول التعامل فى مجال الأعمال . كما يجب على الشركات والهيئات ان تفتح مجال الترقية أمام المرأة ، وان تحطم اسطورة « عالم الرجل » . »

ولكن من الآن وحتى تبدأ الشركات فى الاستجابة لهذا النداء وتوفير تلك المطالب للمرأة سوف تستمر الكثيرات فى السير قدما فى طريق القلق الاجتماعى - تلهب الآمال والنجاحات خيالهن ، لكنهن يعجزن عن اختراق الستار الحديدى الذى يسد أمامهن طريق النجاح فى الحياة العملية فيسقطن فى براية القلق . ومنهن من تقابل فى طريقها مايشكل ضغوطا أكثر عليها لكنها تستمر فى كفاحها رغم كل شيء ، ومنهن من تترك نفسها نهبا للقلق فتسائل نفسها : « ماذا لو اخطأت ؟ » ماذا سيظن الناس بى لو عاملتهم بحزم أكثر ؟ وماذا سيظنون بى لو لم أصبح أكثر حزما وحسما ؟ .. كيف أحقق كل توقعاتهم ؟ » .

ان الطفرة الاجتماعية التى شهدتها العالم منذ أواخر الستينيات لم تؤثر فقط على فرص عمل المرأة ! بل تسببت فى المزيد من القلق للرجال والنساء على السواء . اذ تضاعفت أسعار المساكن ، وتكاليف العلاج والتعليم ، بينما تسمرت المرتبات فى أماكنها بلا زيادة ولا تحريك . وبحلول عام ١٩٨٩ كانت ٥٧٪ من الأسر فى الولايات المتحدة الأمريكية يخرج فيها الزوج والزوجة الى العمل من أجل كسب القوت والوفاء باحتياجات الأسرة . ويؤكد لويس هاريس مسئول الاستبيان فى عام ١٩٨٨ ان الأمهات العاملات يعملن بزيادة خمس ساعات ونصف اسبوعيا عما كن عليه منذ خمس عشرة سنة مضت ، الأمر الذى حرمن مما يقرب من عشر ساعات اسبوعيا كانت تخصص للراحة والترفيه . وتؤكد الدراسة التى نشرت فى جريدة « جورنال أوف نى أمريكان مديكال أسوسيشن » ( الجمعية الطبية الأمريكية ) أن واحدة من بين كل أربع امهات عاملات كانت تصاب بنوبة من نوبات الإرهاق المزمن .

لكن المرأة حملت على عاتقها العبء الأكبر الذى استتبعه هذا التغيير .. مما يؤكد الاستبيان الذى نظمته يانكلوفيتش كلانس شالمان

## الطريق المجتمعي نحو الفائق

فى ١٩٨٩ ونشرته مجلة « نايم » بالاشتراك مع محطة سى . ان . لن . الاخبارية . فتؤكد الأرقام أن ٧٢ ٪ من النساء بالمقارنة لـ ٥١ ٪ من الرجال فى الأسر ذات الدخلين ( أى التى يعمل فيها الزوج والزوجة ) كانوا يشكون من تضائل الوقت المخصص للراحة أو الترفيه . كما أن المرأة تعاني من القلق بشأن عملها تماما مثل الرجل ، غير أن المرأة فقط هى التى تجد سلم الترقية مسدودا امامها « بالسقف الزجاجى » ( إذ ترتقى الواحدة منهن السلم من أوله وتجاهد حتى تقارب القمة ، فإذا بالتفرقة بين الجنسيتين تحول بينها وبين المركز القيادية ) . وإلى جانب كل هذا فقد كانت المرأة فى بيتها وستظل على مر الأزمان هى المسؤولة الأولى عن الرعاية والاهتمام بأسرتها ، وعليها يقع العبء الأكبر والضغط الجسماني والعصبي ، فهى التى تذهب بأبويها ، وأطفالها إلى الطبيب ، وتقوم بأعداد الطعام ، وتنظيف البيت . ليس هذا فحسب ، بل أن عليها أعباء عاطفية أيضا تتعلق بما قد يتعرض له أطفالها الصغار فى الحضانه من إهمال أو قسوة ، أو ما يهدد أبناءها الكبار من مخاطر المخدرات وزيادة معدلات الجريمة . وفوق كل ذلك فإن عليها أن تبدو رشيقة . . مثيرة . . جميلة ، بل وأن تتفوق فى عملها . . كل ذلك فى آن واحد .

أما الأم المطلقة ( نصف اللزيجات فى أمريكا تنتهى بالطلاق ) فتقع تحت ضغط مجتمعى أكبر من هذا ، فالأسرة ذات الدخل الواحد مهددة بالافلاس والفقر ، وتربية الأطفال أكثر صعوبة من كسب المال ، أما إذا تزوج المطلق أو المطلقة مرة أخرى فانهما يقعان تحت ضغط جديد هو كيف يتعلمون إقامة علاقات طيبة مع أبناء أزواجهم الجدد .

فى عام ١٩٨٩ اقترحت فيليس شوارتن خبيرة علم الإدارة صلا للمرأة التى تريد أن تعطى الأولوية لبيتها وأولادها قبل عملها وأطلقت عليه « خيار الأمومة » ، فلم يكن ذلك فى اعتقادنا الا إضافة لأعباء جديدة على ماتنوء به المرأة العاملة ، إذ يقول دعاة الحركة النسائية أن الشركات قد تطالب أية شابة فى سن العشرين تتقدم بطلب وظيفة بأن تقرر بصراحة ما إذا كانت تنوى إعطاء الأولوية لعملها ، أم تنوى لنجاب الأطفال !! . كما يرى الكثيرون أيضا أن نظرية « خيار الأمومة » قد تقدم حجة جديدة يتنزع بها أصحاب الشركات لحرمان المرأة من الترقية .

### الطريق المجتمعي وهمومه

لقد قمنا بمناقشة التغيير الذي طرأ على دور المرأة في المجتمع مع العضوات في مجموعتنا الصغيرة .. وسألنا كل واحدة عن أكثر هذا التغيير في حياتها وهل كان مصدر قلق لها . هنا ردت الأمهات منهن بالإيجاب أكثر من غيرهن . فقالت عضوة في الثامنة والثلاثين من عمرها ، وتعمل سكرتيرة تنفيذية : « أن التغيير الكبير في دور المرأة لم يكن الا ضغطا جديدا يضاف الى ضغوطها ، فقد زادت التزاماتي نحو أسرتي وعملي وأصدقائي . ويقتدر ما بداخلي من طموحات كبيرة في مجال علمي ، يقتدر ما أخشى الفشل والاختفاق » .

وهذه عضوة أخرى في السابعة والأربعين وتعمل في أحد المكاتب .. تقول : « في لحظة ما توهمت أنني يمكنني أن أتولى شئونني بنفسى .. فسعيت الى الطلاق . لكنني للأسف أصبحت أعيش في قلق دائم من قلة المال .. فالمال لا يكفي ، ولن يكفي أبدا طالما بقيت وحيدة بلا زوج ولا عائل » .

أما الشريحة التي وافقت على هذا التغيير ورحبت به فهي نماذج المرأة الناجحة في عملها ، المتوقدة نشاطا ، والمشتغلة طموحا . تقول احدهن : « أنني أرحب بالقلق إذا كان بسبب وفرة الخيارات أمامي ، فتلك الخيارات لم تكن متاحة للمرأة من قبل . لهذا فأنا أفضل القلق على أن أعيش سجيئة حياة لكثيرة بلا اختيار على الإطلاق » .

٢

لكن رغم كل ذلك فقد ظل نقص خبرة المرأة وعدم اعدادها لمسايرة هذا التغيير في المجتمع من أهم دواعي القلق التي سجلتها العضوات في القائمة التالية :

#### دواعي القلق الخمسة الأساسية :

- ١ - المال : نقص المال ، وتعرضها للتحرش الجنسي اذا حاولت العمل لكسب قوتها .
- ٢ - المظهر : عيب العناية بالجمال كالأمر يتوقف عليه مستقبلها ومصيرها .

## الطريق المجتمى نحو الفلق

- ٣ - الصحة : الخوف من الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس ، ونقص المال والموارد الأخرى المطلوبة من أجل الحفاظ على الصحة .
- ٤ - الأطفال : تحمل مسئولية العناية بالأطفال ، والخوف من أن يظنوا أن الأم لاتحبهم بسبب لانشغالها الدائم عنهم .
- ٥ - العلاقات : العثور على انسان يمكن أن تحبه ، فى عالم تغيرت فيه تطلعات الرجل والمرأة على السواء .

## كيف تتجنبين السير فى هذا الطريق ؟

لماذا تستجيب المرأة لتلك المخاوف ؟ ستجدين الاجابة فى مرحلة الطفولة ، نعم الطفولة مرة أخرى ، ففيها تكمن المؤثرات المجتمعية التى تلعب دور المحرك الرئيسى للانسان . فالبيت - فى اغلب الاحوال - لايربيها والداها على حل مشكلاتها ، أو اتخاذ أى قرار خاص بها ، لأن « بابا » يقوم بكل العمل . أما اليوم ، ومع التغير الكبير الذى طرأ على « الأدوار النوعية » ، أصبح على المرأة أن تتحمل مسئولياتها ، وتوفر احتياجاتها لنفسها ، رغم افتقارها للمهارات التى تؤهلها لذلك ، الأمر الذى يشكل ضغطا هائلا عليها .

ولا يقتصر الأمر على ذلك ، بل أن الفتاة الصغيرة فى غالبية الأسر تتعلم أن حب والديها لها رهن بمدى طاعتها ورفقتها وجمالها . ولم لا ؟ ٠٠ إلا يمتدحانها بسبب هذه الصفات على الدوام ؟ وهكذا تنشأ الفتاة الصغيرة وقد تدرت على أن ترضى الآخرين ، بينما تلغى حقها فى أن يكون لها احتياجات خاصة بها ، فما تلبث أن تفقد احدها لذاتها ، ويحاصرها القلق بقسئلته الملحة : « ترى ٠٠ هل قمت بعملى على الوجه الصحيح ؟ هل أخطأت فى شىء ؟ لماذا أشعر بالتقصير ؟ » .

ولكن ياسيدتى يجب أن تعرفى أنك حتى اذا كنت تدرت طوال طفولتك لكى ترضى الآخرين ، فهذا لايعنى أبدا أن تستمرى على هذا النحو . سوف تساعدك وسائل اكتساب المهارة التى سوف تقدمها لك على تنمية القدرة على اتخاذ القرار ، فضلا عن رفع قيمة ذاتك . والآن تعالى نلق نظرة على أكثر الأمور اثارة للقلق على الطريق المجتمى ، وعليك أن تراقبى كيف أن عدم القدرة على اتخاذ القرار يزيد هذه الأمور سوءا .

## نقص المال

يحتل القلق بشأن المال رأس القائمة • فالمرأة غالبا تخشى الا يتوافر لديها ايدا المال الكافى لتعيش الحياة التى تتمناها ، وتتساءل ماذا سيكون من امرها لو مرضت واعجزها المرض عن الخروج للعمل ؟ كيف تؤمن بنفسها ماديا قبل حلول سن التقاعد ؟ ومع تغير الأدوار فى المجتمع حملت المرأة على عاتقها كل الهموم والأعباء المالية التى كان يحملها الرجل فيما مضى • صحيح أن هذه الهموم واقعية وملحوسة ، لكننا نرى أن المرأة بإمكانها أن تتعامل معها بلا قلق • عليها فقط أن تتعلم كيف ترتب الأولويات وتتخذ القرارات ، بل وأن تجازف أحيانا ، فإن ذلك أفضل بكثير من أن تستسلم للقلق والتوتر والتفكير السلبي •

أما الخوف من عدم القدرة على تحقيق النجاح فى العمل فقد كان له نصيب كبير أيضا بين عضوات مجموعتنا الصغيرة • فهذه احدها من تقول : « يبدو اننى يجب أن أضعف جهدى كى أحقق مزيدا من النجاح • لكن الرجل يقف لى بالمرصاد ليزيحنى من الطريق ، حتى لا أزعجه فى النجاح » •

إن المرأة التى تحاول جاهدة تحقيق نجاحات فى مجالات مثل مجال التعليم ، وإدارة الأعمال والمناصب الحكومية عادة ما تكتشف أن الرجل يهيمن على كل تلك المجالات تماما • وهكذا يتحول مكان العمل الى مصدر للاحباطات المتوالية ، لا مصدر للنجاحات والمكافآت • الأمر الذى اثبتته استفتاء أجرته مجلة «جليمور» فى عدد أبريل عام ١٩٨٩ تحت عنوان « تقرير السعادة » ، حيث تم حصر اجابات ١١٥٥ قارئ وقارئة عن عدد من الأسئلة حول الثورة على التفرقة بين الجنسين ، والحركة النسائية •

لقد اثبت الاستفتاء أن احترام الرجل لذاته يرتفع طرديا مع ارتفاع دخله • أما المرأة فعلى للعكس تماما • فتلك التى يقدر دخلها بأكثر من ٣٥٠٠٠ دولار يتضاءل احترامها وتقديرها لذاتها أمام زميلاتهن من ذوات الدخل المحدود !! • وأوضحت القارئات أن السبب فى ذلك يرجع الى أن الضغوط المتزايدة - التى هى ضريبة العمل الناجح - تسمر علاقاتهن العاطفية ، بل وتضيف اليهن مسئوليات جديدة ، فى حين لاترودهن بأية امتيازات أو سلطات للاضطلاع بهذه المسئوليات • وسجلت

## الطريق المجتمى نحو القلق

بعضهن شعورهما الزير بأنها حبيسة « خط الوسط » فى المناصب  
الإدارية .

ونتيجة لهذا السقف الزجاجى غير المرئى شرع عند كبير من  
السيدات عام ١٩٨٨ فى إنشاء أعمال خاصة أكثر من الرجال . لكن  
الكثيرات ممن عملن فى عالم المقاولات أدركن أن الاستقلال عن الرجل  
واقترام مجال العمل الحر لم يرحمهن من الخوف من نقص الموارد والقلق  
بشان المال .

« ان المال والأمان المادى على رأس قائمة الهموم ودواعى القلق  
عندى ٠٠ » هكذا تشكو إحدى العضوات ، رغم أنها قد حققت من أعمالها  
الخاصة دخلا يقدر بـ ١٣٠.٠٠٠ دولار فى عام ١٩٨٨ فقط . وتكمل :  
« أحاول دائما أن أكون مستعدة تحسبا لأية أزمة مالية قد تطرأ ، وشعورى  
بالقلق يوحى الى بالقوة ، ويأثنى أسيطر على زمام الأمور » ومع التقير  
الذى طرأ على دور المرأة فى المجتمع أصبحت أقلق أكثر على مظهرى ،  
وما يجب أن أرتديه ، وكيف أكون أكثر حسما وحزما . ترى هل أكون  
« الأنثى الضعيفة » ؟ لا ينال من أنوثتى أن أبتو مديرة أعمال  
ناجحة » .

لقد كانت تلك السيدة الناجحة الموهوبة تعاني من آلام الظهر المبرحة  
ومن الكوابيس المخيفة التى لا ترحم . كل ذلك بسبب قلقها عما يمكن  
أن يظنه الناس بها ويتصرفاتها الحازمة !!

ليس بيدنا ياسيدتى أن نصلح ذلك الاعوجاج فى ساحة العمل ،  
لكننا نقدم لك المهارات التى تستطيعين أنت من خلالها حل المشكلات ، بل  
واكتساب القدرة على الحزم . واثقين أن ذلك سرف يساعدك على  
التعامل مع تحيز الرجل ، ويخفف من شعورك بالقلق تجاه دورك فى  
الحياة .

## المظهر العام

فى الماضى كانت المرأة فى سن الخامسة والأربعين تتصرف وكأن  
ربيع العمر قد ولى . فتعقص شعرها داخل شبكة ، وترتدى حذاء عتيقا  
وملابس سوداء أو زرقاء قاتمة ، خالية من أى جمال . أما لليوم فسان  
جوان كولينز وجين فوندا وليندا ايفانز يضربن المثل على روعة فترة  
منتصف العمر وبهاثها فلقد انتشرت مراكز الرشاقة واللياقة البدنية

## كيف تتخلصين من القلق

انتشارا كبيرا فى كل مكان ، واصبحت النساء تنفق الملايين على مستحضرات التجميل وجراحاته لازالة التجاعيد وعيوب الوجه . وتحكى جين انها ذهبت مؤخرا لالقاء محاضرة فى مقر احدى المنظمات الاهلية فى مدينة تعدادها ١٠٠ر٠٠٠ نسمة . وبعد المحاضرة جلست تتحدث مع ثمانى عضوات من زميلاتها فى اللجنة المصغرة ، وقد اثار دهشتها ان تلك السيدات نوات المسئوليات الكبيرة فى العمل التطوعى لم تذكر اى منهن شيئا فى حديثها عن القضايا الاجتماعية الراهنة ، بل لم يخرج حديثهن عن زيادة الوزن ، والنحافة واحداث تسريحات الشعر ، والموضة . وبين الحين والحين كانت تعبر عن قلقها على ابنائها الشباب ، او مشاكلها المادية ، لكن الشكل العام والمظهر كان هو المحور الاساسى للحديث بينهن .

وانت ياسيدتى اذا كنت تفكرين فى مظهرك بطريقة تلك السيدات الذكيات ، وتقلقين مثلهن خوفا عليه ، فلا بد ان الاسرة قد علمتك منذ الطفولة ان الجمال والحسن هو الوسيلة الوحيدة لكى يقع « الشاطر حسن » فى حبك ويتحمل عنك جميع مسئولياتك ، ويحل لك جميع مشاكلك . ورغم انك قد تكونين سيدة اعمال تديرين احدى المؤسسات ، او على راس احدى شركات المقاولات مثلا ، الا ان الاسطورة الازليسة تظل قابضة فى الاهدان : عليك فى البيت ان تكونى غاية فى الانوثة والرقرة والنعومة . اما فى العمل فعليك ان تكونى طيبة وودودا وجميلة . . . اننا لا نرى عيبا فى قن تحرص كل امرأة على ان تبدو جميلة ، لكن العيب كل العيب ان يستحوذ هذا الامر على حواسها وعقلها . تقول جين - ضاحكة - انه اذا صدر قانون يحرم استخدام ادرات التجميل فسوف تسرع الى اقرب صيدلية لتشتري كل ما لديها من مخزون ادوات التجميل ! وذلك حتى تضمن الا يفارقها الجمال ابدا !! لابد من خطأ ما اذن . . . فمن غير الطبيعى ان يستحوذ على المرأة الاهتمام بمظهرها لدرجة ان تؤنب نفسها اذا بنت يوما اقل جمالا ، او اذا زحف الزمن بخطواته على قسماتها . ان تنمية الشعور باحترام الذات كقيل بان يجعلك تشعرين بجمالك ، وشيئا فشيئا سوف تبدين جميلة بالفعل .



## الصحة

كان القلق على الصحة من أهم ما أبرزته العضوات . . فقالت احدها : « اننى أخشى أن أصاب بالمرض ، وإذا أصابنى مرض ولو بسيط ، خشيت ألا أشفى منه أبدا » . يعود ذلك الشعور فى رأينا الى أن المرأة تقع على عاتقها مسئوليات عديدة ، كما ينتظر المجتمع منها أن تقوم بأدوار عدة فى جميع المجالات . لذا فليس من حقها أن تستمتع « برفاهية المرض » بكل ما فى هذه الكلمة من معان . لكن القلق العنيد الذى يتتابها يوقعها فريسة للصداع ، والام المعدة ، والظهر ، مما يجعلها فى خوف دائم من أن تصاب بأمراض خطيرة تقعداها عن القيام بمهامها الكبيرة . انها الحلقة المفرغة التى لا ترحم ، والتى لم تستطع النجاة منها الا من نجحت فى اتخاذ الخطوات العملية لمساعدة نفسها واستعادة توازنها . ومن أخطر هذه المخاوف كان احتمال التعرض للاصابة بالايبز ، الأمر الذى أفصحت عنه إحدى الشابات ، وقالت انه يسبب لها قلقا كبيرا ، وتجد حرجا فى مناقشته مع صديقها الشاب . لكنه خطر كبير يجب على المرأة أن تواجهه وتناقشه بصراحة ، حتى توفر لنفسها الحماية الكاملة .

## الأبناء

فى دراسة حديثة قامت بها مجلة « بيرينتنج » Parenting اعترف ٧٤٪ من الآباء بأنهم يجب أن يشاركوا زوجاتهم فى العناية بالأطفال ، ورغم ذلك فقد صدق ١٢٪ منهم فقط فى القيام بالتزاماته نحو أطفاله . ومع ازدياد مطالب العمل أمام المرأة على حساب الوقت الذى تخصصه لرعاية أبنائها أصبحت غريزة التربية بداخلها عرضة لأن يتحول مسارها لتترجم فى صورة قلق مفرط عليهم ، يشكل عليها ضغوطا نفسية أكبر وأعنف . وقد عبرت عن ذلك إحدى الأمهات الشابات قائلة : « يستغرقنى عملى طوال النهار ، فأعود فى غاية التعب والارهاق لأبدأ عملى فى المنزل طوال المساء . . مما يستحيل معه أن أجلس مع طفلى الصغير وأحكى له « حدودة قبل النوم » ، بل يصبح كل همى أن ينام بسرعة حتى اتهالك على أقرب أريكة . ! » أما هذه الأم فكانت أسوأ حالا من سابقتها : « لقد أصبحت أخشى على أولادى من سوء معاملتى لهم منذ اللحظة التى أخذهم فيها من الحضائنة ، فإن التعب الشديد

## كيف تتخلصين من القلق

يجعلنى عصبية المزاج بشكل لا يطاق بحيث يمكن ان اؤذيهم او اؤذى مشاعرهم بشكل قد لا ينمحي من ذاكرتهم » .

اما احتمال اصابة الأطفال بالأمراض فهو الهم الأكبر الذى يشغل بال الأمهات أكثر من الآباء .. ويقفز التساؤل : « ترى .. هل أخذ أياها من لجازتى المرضية لأبقى فى البيت مع طفلى ؟ .. أم أرسله الى الحضانة وهو مريض بالبرد وادعو الله الا تزداد حالته سوءا ! ؟ ماذا لو لم اذهب بأبنتى الى الطبيب ، ثم اكتشفت - بعد فوات الأوان - ان الالم البطن التى هاجمتها لم تكن مفسا عانيا ، بل التهابا فى الزائدة الدودية ؟ ! » .

مع بداية فترة المراهقة يحاول الطفل اثبات ذاته ، وإيجاد كيان جديد له تكفرد ناضج فى المجتمع ، وهنا تبدو سيطرة الأسرة وكأنها تتلاشى .. الأمر الذى يتسبب فى توتر وقلق شديدين للأم أكثر من الأب باعتبارها المسئولة الأولى عن رعاية الأسرة والاهتمام بأفرادها .. فى نفس هذا الوقت تقريبا تبدأ صحة الأجداد فى التدهور ، فتجد المرأة نفسها مسئولة عن العناية بوالديها المريضين أيضا .. فتتضاعف الهموم ، ويتصاعد القلق بداخلها ، مع تساؤل الوقت الذى تحتاجه لانجاز كل المهام الموكلة اليها .

عرض التلفزيون مؤخرا اعلانا عن مستشفى جديد يعالج اصحاب المتاعب الخاصة مثل الادمان وغيره من المشاكل . هذا الاعلان اثبت لنا كيف ان المجتمع يغذى قلق الأم ، ويعمق شعورها بالذنب لتقصيرها فى دورها كأم مثالية . يعرض الاعلان امرأة تذرع الغرفة جيئة وذهابا ، وتترك يديها فى قلق بالغ قائلة : « الساعة الآن الثالثة صباحا ولم يعد ابنى من الخارج بعد . لا ادرى كيف افاتح والده وأخبره عن كثرة أخطائه ومشاكله التى أبلغنى بها الناظر » . وتعلق جين على هذا الاعلان قائلة : « لماذا لا تستطيع هذه الأم اطلاق زوجها على واقع الأمر ؟ اوليس الولد ابنه هو أيضا ؟ ولكن لا .. انها تتحمل المسئولية كاملة .. فالمرأة تستमित لكى ترضى من حولها ، وتتشد المثالية فى كل شىء ، لذا فهى تشعر بالذنب اذا لم تحقق ذلك » . .

ان المرأة لاتستطيع ان تقاوم غريزة التربية والرعاية فى داخلها ، بل انها لا يجب ان تقاومها . كما اننا لا يمكن ان نغير فى طريقة عين تلك القسمة غير العادلة فى توزيع مسئوليات رعاية الأطفال خاصة على

الطريق المجتمى نحو القلق

المرأة العاملة • لكننا نؤمن رغم كل شيء أنك لو تعلمت كيف تستعملين أدوات المهارة فسوف تكسبك القدرة على اتخاذ القرار ، ومعالجة كل مشاكل أبنائك • ان تنمية الشعور بقيمة الذات يخلصك من الشعور بالذنب الذى يهاجمك حين تحسين أن أدائك لم يصل الى مستوى الأم المثالية •

## القلق بشأن العلاقات

### الخاصة

من أهم أسباب القلق التى كانت وستظل على مدى الزمن تؤرق المرأة هو أن « تجد من يحبها » خاصة فى هذا المجتمع المتغير الذى يزد من صعوبة هذا البحث يوما بعد يوم • وسلام على الأيام الخوالى التى كانت المرأة فيها تتزوج وتعيش فى « تبات ونبات » حتى آخر العمر وتلقى بكل المسؤوليات والمشاكل على عاتق الزوج •• أما الرجل فيتحسر هو الآخر على العهد « الذى مضى » حين كانت الزوجة تقضى نهارها وليها فى محاولة اسعاده ، ولا شغل لها الا تلبية رغباته واحتياجاته هو •• دون غيره • هذه الحياة الأسطورية تداعب خيال الرجال والنساء على السواء •• لكن الواقع البارد الأليم يضع أمام أعيننا نماذج عديدة لأسر متنافرة تتزايد فيها الضغوط من جراء الزواج « بالمراسلة » ، أو من فرط المسؤوليات المقسمة بلا عدل ، الى جانب الصراع الدائر بين الزوجين كى يثبت كل منهما أن عمله أكثر أهمية وأشد تأثيرا •

تقول إحدى صديقاتنا : « يعزف الكثير من الشباب عن الزواج هذه الأيام ، أما اذا تزوج أحدهم فانه يطالب زوجته بأن تتكفل بنفقاتها رغم أن راتب المرأة لم يصل بعد الى مستوى رواتب الرجال • لقد كان الرجل فى الماضى يريد أن يجد فى زوجته الأم والحبيبة •• أما اليوم فانه لا يحفل بها على الإطلاق ولايرعاها بأية صورة •• ومما يزيد الأمر سوءا ، أننا نحن النساء لاندرى كيف نتعامل مع هذا الموقف ، فليس أمامنا مثل نحتنيه » •

فى بعض الأحيان تنجح المرأة فى الاحتفاظ بعملها وحياتها العائلية أيضا •• لكن ذلك يكون على حساب أعصابها ، فهى تخشى أن يفقدها النجاح فى العمل رقة طبعها فيفسد ذلك عليها هناءها العائلى ، أما

## كيف تخلصين من القلق

النموذج الآخر للمرأة فهو النمط التقليدي للزوجة الخاضعة التي تترك للزوج اليد المعلقة كي يتصرف في البيت ومن فيه مثل « سى السيد » ! فإذا قام بمسؤولياته طابت نفسا ، أما إذا توانى فيها لم تجد أمامها سوى أن تكبت مشاعر الضيق والرفض بداخلها .

إن الوحدة تصيب الكثيرات بالحزن والاحباط ٠٠ سواء أكن مطلقات أم غير متزوجات ٠ فمن بين ٣٠ عضوة من مجموعاتنا الصغيرة استطعنا أن نستشف تلك التساؤلات : « ما العيب في ٠٠ ولماذا لم أجد من يحبني ؟ » ٠ أما بعض العضوات الأخريات فقد أضفن ملاحظات لهن ينتقدن فيها مالا يعجبهن في أسلوب الرجل ٠٠ فقالت إحداهن :

« أريد أن يشاركني في الحياة إنسان يحبني ويراعى مشاعري ويحترم رأيي ، ويشجعني ويسعد بما أحققه من نجاحات ٠٠ ولكن أين أجد مثل هذا الإنسان في زمن أصبح الرجل فيه مشغولا بذاته ٠٠ غارقا في أنانيته ؟ » .

وقد عبرت لنا بعض الزوجات عن خشيتهن من أن تضيع حياتهن الزوجية من بين أيديهن بسبب الضغوط التي يواجهنها ، فاختلف عمل كل منهن عن عمل زوجها يكبد الأسرة متاعب كثيرة منها فقدان التواصل والتفاهم ، وعدم الوفاء بمسؤوليات الأطفال ، إلى جانب الخلافات المناسية التي لا تنتهي ٠ بل أن المشكلة لها جانب آخر ، فالأرهاق الشديد في العمل يدفع المرأة إلى إهمال علاقتها بزوجها ، فلا تواليها بالرعاية الواجبة ، ثم تأتي المسلسلات التلفزيونية التي تعالج مسائل شائكة مثل الخيانة الزوجية والعلاقات الخاصة فتذكى من نار الشك في قلوب الزوجات .

أما مخاوف المرأة المطلقة فتتقسم إلى شقين : الأول هو حال المطلقة التي لم تتجب ، فعندما تقبل على الزواج مرة أخرى ، تخشى أن تؤثر جراح معاناتها في زواجها السابق على حياتها الجديدة فتدمر فرصتها في السعادة ٠ والشق الآخر هو وضع المطلقة الأم التي يراودها نفس القلق ، ولكن مع الخوف من مشاكل حق حضانة الأطفال ، وحق زيارتهم ، فتسأل نفسها : « أين أجد من يحبني أنا وأولادي ( معا ) » .

إن المرأة في هذا المجتمع المتغير والمتطور الذي نعيش فيه عليها أن تتعامل مع القلق والهموم ، والطريق الوحيد أمامها لتحقيق ذلك في رأينا

## الطريق الجتمى نحو القلق

هو أن تعمل على تغذية شعورها بالقوة والقدرة على الانجاز ، فضلا عن زيادة الاعتزاز بالنفس . والا أصبحت مثل تلك السيدة التى قالت لنا يوما عن نفسها : « لست أرى فى نفسى الا صورة ضفدع قبيح ! انا لم اتخيل نفسى أميرة أبدا !! » ونحن نقول بأنه خطأ كبير أن ترى المرأة فى نفسها « ضفدعا » ، ولكن حذار أن تتخلى نفسك أميرة . فالأميرة تظل مرهونة فى انتظار « الشاطر حسن » ليحل لها المشكلة ! . وهكذا تعودين من حيث أتيت ، ويظل اعتمادك معلقا على الآخرين كى يجدوا لك حلا لمشاكلك .

ان المرأة اذا تعلمت الحزم وامتكت مهارات حل المشكلات ، فانها تجنى ثمار عملها ثقة بالنفس ، واعتزازا بها وبقيمتها . ومن هنا يبدأ معدل القلق فى الانخفاض سواء عند المرأة أو الرجل .

### لا تنسى الإيجابيات أيضا

عاشت ( جين ) طوال عمرها فى نورث كارولينا حتى انتقلت الى تكساس فى عام ١٩٨٢ . وقد عملت بالتدريس منذ البداية فى كاليفورنيا ، ولكن مع انتقالها الى تكساس تملكها الرغبة فى تغيير مجال عملها ، والخروج من أسر الفصل الدراسى الذى يتحكم فيه الرجل . ناظرا كان او مديرا . وتعلق قائلة :

« حين قمت بتغيير خط سيرى فى الحياة ، فوجئت بالفرص الهائلة التى وجدتتها امامى ، فخرجت لاستكشاف سوق العمل حتى اتمتيت الى الخطابة . أو مخاطبة الناس فى محاضرات عامة ، فانا استمتع كثيرا بالحرية التى تهبها لى هذه المهنة . وما كان من الممكن منذ عشر سنوات مضت أن أقسم على مثل هذا التحول فى مجال عملى ، لأن المؤسسات التعاونية لم تكن لتقوم بدعوة امرأة لكى تتحدث مع الموظفين عن طرق زيادة امكاناتهم البشرية ! » .

ويشكل القلق بسبب الأدوار المتغيرة للمرأة فى المجتمع اليوم ضغطا كبيرا أيضا ، فالقلق يضرب بجذوره الى النشأة المبكرة وما تعلمته فيها . لكن الطفلة التى يعلمها أبوها كيف تحل مشكلاتها منذ الصغر تنشأ وبداخلها شعور بالثقة بالنفس ، وبأنها كفيلة بمواجهة هذه التغيرات فى المجتمع ، لهذا فنحن نريدك أن تقطفى بعض الثمار الإيجابية وتستمتعي بها أنت أيضا .

## هل أنت على الطريق المجتمعى للقلق

سوف نساعدك فى الاختبار التالى على اكتشاف ما اذا كنت واقعة تحت ضغط المجتمع وبالتالي خاضعة لحالة القلق الدائم أم لا ٠٠ ضعى امام العبارات الآتية إحدى هذه العلامات : صواب تماما أو صواب أحيانا أو صواب نادرا :

- ١ - أنا أبرر اضطرارى للعمل بأن راتب زوجى وحده لا يكفينا ٠
- ٢ - إن اتمكن أبدا من الحصول على المال الذى احتاجه ، لأن الشركة التى أعمل بها لا تكفل للمرأة حق الترقية ٠
- ٣ - أشعر بأن الرجل ينظر نظرة دونية للمرأة المجتهدة فى عملها ٠
- ٤ - أنا غير راضية عن فرص للعمل المعروضة على ٠
- ٥ - يحيرنى القلق عند اختيار الزى المناسب للعمل ٠
- ٦ - أنا شديدة النصافة / السمنة / كثيرة التواجد / عيوب الوجه ٠٠ للخ ٠
- ٧ - انفتحت كثيرا على مظهرى ، لكنى أرى ذلك ضروريا ٠
- ٨ - عندما أصاب بصداع مستمر والام شديدة فى الظهر أشعر أننى قد أصبت بعرض خطير ٠٠ وينتابنى القلق ٠
- ٩ - لا أدرى كيف أناقش مع صديقى الشاب موضوع الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس ٠
- ١٠ - أصيبت أذى بالقرح فى المعدة فى سن مبكرة ، وأخشى أن يحدث لى مثلها ٠

## الطريق المجتمعي نحو التلق

- ١١ - اشعر بالذنب اذا قاتنى أحد اجتماعات مجلس الآباء يسبب العمل .
- ١٢ - اشعر بالذنب لأننى لا اعمل ، وليس بمقدورى أن اوفر لأولادى كل ما أتمناه .
- ١٣ - حين يرسم طفلى فى المدرسة اشعر أن الذنب ذنبى أنا .
- ١٤ - حين يمرض اطفالى اتخيل أن المرض قد يتطور ويهدد حياتهم .
- ١٥ - حين يزج أولادى المراقون بأنفسهم فى المتاعب أفضل أن اخفى الأمر عن والدم ولا أحاول إيجاد حل معه أو معهم .
- ١٦ - أنا المسئولة عن توفير الجو الهادئ المريح فى المنزل لزوجى وأولادى .
- ١٧ - حين يكون زوجى/صديقى فى حالة من الضيق أو الحزن فإنها مسئوليتى أنا .. أن أخرجهم من هذه الحالة .
- ١٨ - لا أجد من يحبنى ، لذا اشعر أن بى عيبا ما .
- ١٩ - كلما قرأت أو سمعت عن خيانة الأزواج ، تشككت فى اخلاص زوجى/صديقى .
- ٢٠ - أقوم بتشجيع زوجى على أن يشعر بأنه « سيد البيت » ، لكنه غير مسئول فيما يختص بالمال / واجبات الأبوة / شرب الخمر .

والآن .. لكتبى ملحوظة فى كراسيتك عن العبارات التى كتبت امامها « صواب تماما » ، أو صواب أحيانا » . وحين تبدئين فى استخدام أدوات اكتساب المهارة سوف يصبح فى امكانك أن تحولى هذا القلق الى اهتمام بناء ، سرمان ما يقوى بدوره لى اتخاذ الخطوة الايجابية لحل جميع مشاكلك .

## الفصل الخامس

### الطريق الفسيولوجي نحو القلق

فى لحدى جلسات مجموعتنا الارشادية الصغيرة حكّت لنا « إيف » حكايتها مع القلق فقالت : « اننى احيا حياة سهلة ناعمة ، حتى ان الجميع من حولي يقولون لى : يا لك من انسانة منعمة ٠٠ انك فعلا ليمس لديك ما تقلقين بشأنه ؟ لكن هذا للأسف غير صحيح ٠ فرغم اننى ليست لدى أية مشاكل مادية ، وعلاقتي بوالدى وباصدقائى جيدة ، بل اننى قد حققت نجاحا مع نفسى حين وضعت لها برنامجا للبناء النفسى والروحى ٠ لكن المشكلة اننى فى الوقت الحالى اعانى فراغا عاطفيا كبيرا ، ولا ادرى كيف ساعيش بقية عمرى ٠ وأصبح القلق يعكر صفوى ، حتى اننى اذا استحسنّت فكرة معينة مثلا أجدنى عاجزة عن تنفيذها ، وأحار مع السؤال : هل انا أريد تنفيذ هذه الفكرة فعلا ؟ أم انها واحدة من الأفكار التى زرعها أبى وأمى فى داخلى ؟؟ ٠٠ وأفقد القدرة على اتخاذ القرار فى أى امر من الأمور ٠ لقد فقدت وضوح الرؤية ٠٠ وأشعر كأننى ورقة شجر فى مهب الريح ٠٠ تعصف بها فى دوامات لا نهائية ٠٠ ا » ٠

قد يكون اقتراب إيف من سن الأربعين هو الباعث على القلق والتوتر الذى تعيشه ، فهذا هو السن الذى يقف فيه الانسان ( رجلا كان أو امرأة ) على مفترق الطرق لينظر الى ما حققه فيما مضى من حياته ، ثم يتطلع الى ما يريد أن يحققه فيما هو آت ٠ وقد يكون شعورها هنا انعكاسا لآلم نفسى تكون قد كابדתه من جراء تجربة عاطفية فاشلة فى وقت سابق من حياتها ، أو ما أسمته « بالنصف الأول من حياتى » ٠

ومن الجائز أيضا أن يكون السبب وراء ذلك القلق سببا صحيا بحتا ، فلو أثبت الفحص الطبى انخفاض نسبة هرمون الاستيروجين



## الطريق الفسيولوجى نحو القلق

لديها ، فهي اذن خطت خطواتها الأولى على الطريق الفسيولوجى نحو القلق . فالنقص فى هذا الهرمون الأنثوى شديد الأهمية - الشيء الذى يحدث عادة مع سن اليأس ، أو بعد استئصال الرحم - يترك المرأة نهيا للقلق والاحباط والتوتر والعصبية بلا داع . هذا بالإضافة الى أن التركيب الطبيعى لمخ المرأة يتيح لها ادراكا أوسع وأشمل للمحسوسات من مخ الرجل ، مما يتيح بدوره فرصة اكبر للقلق والتوتر .

لكن هل صحيح أن تركيبة المرأة الفسيولوجية تجعلها عرضة للقلق أكثر من الرجل ؟ ٠٠ لقد اختلفت الآراء حول هذه المسألة فيما اختلف حتى أصبحت مثار جدل شديد . فما من امرأة تريد أن تفكر الآن بانها ضحية « هرمونات الهياج والثورة » ، فتلك الفكرة سوف يتخذها الآخرون ذريعة سهلة كى يسفهاوا مشاعر المرأة ، ويبرروا وقوفهم عقبة فى طريق تقدمها فى حياتها العملية . لكن دكتور جون راش يقرر فى كتابه « كيف تهزمين الاكتئاب » أن عدد النساء من ضحايا الاكتئاب يمثل ضعفين الى ثلاثة أضعاف عدد الرجال فى أى زمان ومكان ، فقد أثبتت الدراسة أن هذا المعدل ثابت حتى بين أكثر المجتمعات تباينا ، ولايتأثر بدرجة « تحرر » المرأة فى أى منها .

أن المجتمع من حولنا يحاول أن يثبت ما للهرمونات من تأثير كبير على سلوك المرأة حتى لو كان ذلك محض افتراء !! ففى عام ١٩٨٦ أعلنت الجمعية الأمريكية للطب النفسى عن ظهور نوع جديد من الأمراض العقلية ، وقامت بإدراجه فى الـ Diagnostic and statistical Manual أو الدليل التشخيصى الإحصائى الذى هو بمثابة « الكتاب المقدس » لكل من يمتحن الطب النفسى والصحة النفسية والعقلية ، ويقوم بعلاج المرضى فى هذا التخصص . هل تعرفين ما اسم هذا المرض ؟ ٠٠ لانه « الاضطراب الاكتئابى قبل الحيضى » ! ولم يتوقف الأمر عند ذلك الحد ، بل أن المحلفين فى المحاكم الأمريكية خلال فترة الثمانينيات كانوا يحكمون بالبراءة على الأم التى تقتل وليدها الصغير ! ، أما السند القانونى فكان يدفع بانها ارتكبت جريمتها تحت تأثير حالة جنون مؤقت ناتج عن مرض عقلى يصيب بعض الأمهات عقب الولادة !!

ان نسبة من يتأثرن بالاضطراب الهرمونى الى هذه الدرجة الحادة نسبة ضئيلة جدا ، أما للغالبية العظمى من النساء فنقتصر شكواهن على

إن تلك الاضطراب الذى يسبق الدورة الشهرية يصيبهن بالتوتر والعصبية والشعور بالتعب والارهاق . تقول إحدى الصديقات : « فى الأسبوع الذى يسبق الدورة أشعر بقلق شديد من أن أفقد أعصابى فجأة وأصرخ فى وجه المدير ، أو أن أجهش بالبكاء أثناء قراءة التقرير أمام زملائى » .  
لما « اللين » قلها قصة أخرى . تقول : « كنت أجهز طبقاً من الدجاج المقلّى للعشاء ، ودخلت المطبخ وأنا أشعر بغضب مكبوت ورغبة فى البكاء بلا أنى سبب واضح ، وبينما أنا فى هذه الحالة سخل زوجى المطبخ يسألنى : متى ناكل ؟ » فكان سؤاله القشة التى قصمت ظهر البعير .  
وإذا ببركان من الغضب يجتاحنى . فاطمت بطبق الدجاج بكل قوتى قطار فى الهواء وسقط فى فناء المنزل . وانطلقت خارجة من المنزل لعل الهواء الطلق يهدئ من روعى قليلاً . ومشيت طويلاً . لكن القلق فى داخلى لم يهدأ أبداً . فقد كنت أفكر وأسأل نفسى : ماذا جرى لى ؟  
هل جنتت ؟ ! »

إن اللين تمثل نمونجا لا يتكرر كثيراً بين النساء فى هذه المرحلة العمرية حيث ينخفض معدل الهرمونات فى الجسم . فقد نشرت مجلة « ساينس نيوز » أو « الجديد فى العلم » فى عددها الصادر فى ٢ يولية عام ١٩٨٨ دراسة أجراها العالمان د . جون ب . ماكينلاى ود . سونيا م . ماكينلاى من معهد بحوث نيو انجلند بواترناون ماساتشوستس ، حول أكثر من ٢٣٠٠ حالة من السيدات فى مرحلة ما قبل سن اليأس ، حيث أوضحت أن الاكتئاب الذى يصاحب تلك المرحلة بما تشهده من تغير كبير فى الحياة لا يكون نتيجة لعوامل فسيولوجية ، بلليل أن ٣٪ فقط من تلك الحالات أعريت عن أن سبب حزنها واكتئابها هو أن ذلك التغير الفسيولوجى سوف يحرمها من القدرة على الانجاب .

وترجع د . سونيا هذه للنتيجة المبشرة الى أن الدراسة كانت قد أجريت على سيدات يتمتعن بصحة نفسية جيدة . أما اللواتى أصبن بالاكتئاب لأسباب أخرى لاعلاقة لها بالهرمونات ، فقد جاءت شكاوهم للطبيب من الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث وكانت المتهم الوحيد وراء الاكتئاب . أما الاسباب الخفية وراءه فكانت تكمن فى المشاكل العاطفية .

وحتى يقول العلم كلمته الأخيرة حول تجريم الهرمونات وما تولده من قلق واضطراب واكتئاب أو تبرئها ، فانا نؤمن بأن كل امرأة يجب أن يكون عقلها واعياً وذهنها متفتحاً . افرضى أنك كنت واحدة ممن

## الطريق الفسيولوجى نحو القلق

يتأثرن بتلك التغيرات ، هل معنى ذلك أن تكونى الى الأبد ضحية من ضحايا تلك الحالة الطبيعية التى تحدث شهريا بكل ما تستتبعه من آثار ؟! بالطبع لا . بل عليك أن تتكيفى مع القلق والتوتر وانصرف المزاج الذى تسببه لك تلك التغيرات . وسوف نشرح لك الطريقة المثلى لذلك فى الفصل الرابع عشر من هذا الكتاب . أما الآن فتعالى نلقى نظرة متفحصة ومفصلة لما يحدث فى داخل جسم المرأة من تغيرات قد تسبب لها ذلك القلق :

● تغيرات هرمونية : يتأرجح معدل الهرمونات ما بين ارتفاع وانخفاض فى فترات معينة فى حياة المرأة مثل : الدورة الشهرية ، الولادة ، سن اليأس ، وبعد استئصال الرحم . الشيء الذى يعرضها للاكتئاب والقلق وباقى الاضطرابات الانفعالية والعاطفية الأخرى .

● اختلاف التركيب التشريحي للمخ : اثبت أحد الأبحاث أن التركيب التشريحي لمخ المرأة يجعلها أكثر قدرة من الرجل على استيعاب العالم من حولها « بنظرة شاملة » متسعة الزوايا ، وتكون النتيجة أنها تستوعب أكثر . فتقلق أكثر ! .

● فروق تشريحية عامة : المرأة على ما يبدو لديها استعداد فطرى جسمانى للقلق والتوتر ، والاصابة بنوبات الفزع أكثر من الرجال بكثير .

## القلق فى فترة ما قبل الدورة !!

### بين الحقيقة والوهم

يرى كثير من الأطباء أن اضطراب الهرمونات الذى يحدث خلال الأسبوع أو الأيام العشرة السابقة على الدورة قد يسبب للمرأة حالات عابرة من الضيق والحزن والعصبية .

أما النظرية الشائعة لتبرير ذلك فتسوقها لنا لورا كلايفرى فى عدد سبتمبر من مجلة « هيلث » أو ( للصحة ) الصادرة فى عام ١٩٨٧ فتقول أن تزايد معدلات الاستروجين يتسبب فى اختزان السوائل فى جسم المرأة قبل حدوث الدورة ، مما ينتج عنه أعراض لا تقتصر على الام الشدى ، بل

## كيف تتخلصين من القلق

تمتد الى المخ ، وبالتالي تؤثر على مزاج المرأة العصبى ككل ، فضلا عن زيادة الوزن التى تواكب هذه الفترة فتزيد من حدة هذه الأعراض . الا ان أبحاثا أخرى تقول بأن كل تلك الأعراض من اختزان السوائل والالام والاقبال الشديد على الطعام انما هى امور تحدث فقط لأن المرأة «تتوقع» حدوثها . فهم يدعون ان العقل الباطن هو الذى يتسبب فى هذه الأعراض .

ان زوج احدى الصديقات وتدعى « نيتا » يحكى لنا ان زوجته تتأثر بشكل مبالغ فيه بالأعراض للسالف نكرها قبل حدوث الدورة بأسبوع ، لدرجة أنه عندما يحل ذلك الموعد يكتب فى مفكرته الخاصة « نيتا المؤنسية » ! ، ثم يحاول الابتعاد عن طريقها تماما ! وتعترف نيتا فعلا بأنها تفرغ فى زوجها كل شحنة الاحباطات والضيق – التى قامت باختزانها طوال الشهر – فى ذلك الأسبوع !! اما نحن فنسرى أن نيتا يجب أن تلجأ للطبيب كى يعينها على التخفيف من حدة هذه الاعراض ، كما ان عليها ان تحل مشاكلها مع زوجها أولا .

وانت عزيزتى القارئة . . اذا كنت ممن يعانين من تلك الأعراض معاناة كبيرة فعليك أن تتخذى خطوة عملية للتغلب على القلق والاضطراب الذى يواكبها . انهبى الى طبيبك الخاص كى يقوم بعمل فحص شامل وتقييم لحالتك الصحية ، وقد يصف لك علاجاً مركباً من هرمون البروجسترون مع فيتامين ب ٦ الذى يساعد الجسم على افراز مادة « الدوبامين » ، وهى المادة الكيماوية التى توازن القلق والاضطراب وانت بدورك عليك أن تراقبى ماتتناولينه من مأكولات فى هذه الفترة الحرجة . فخبيرة التغذية نان كاثرين فوش فى مقالها المنشور فى مجلة « هاربرز بازار » عدد نوفمبر ١٩٨٨ تنصح كل من تعاني من هذه الأعراض المزعجة ان تتبع نظاما غذائيا تنخفض فيه نسبة الكالسيوم ، واللحوم الحمراء ، والسكر المكرر ، والملح ، والكافيين والكحوليات ، فى حين ترتفع فيه نسبة الخضراوات الورقية ، والحبوب . وتؤكد أن ذلك النظام الغذائى يقى المرأة من الشعور بالتوتر والارهاق الشديد والاكنتاب الذى يعتريها فى تلك الفترة بالذات .

## استئصال الرحم بوىء من

### الهستيريا

ان نسبة كبيرة من النساء الأمريكيات - قد تصل الى الثلث أو النصف - تجرى لهن جراحات لاستئصال الرحم ، وربما المبيضين أيضا قبل أن يبلغن الرابعة والاربعين . والقانون يحتم على الطبيب فى تلك الحالات أن يصارح المريضة بالأعراض الجانبية العديدة والمزعجة التى قد تعانى منها بعد الجراحة . الا أن « لين باير » فى كتابها « كيف تتجنبين استئصال الرحم » تؤكد أن ذلك لا يحدث فى غالبية الحالات . ولما كان الاكتئاب هو أهم هذه الأعراض الجانبية وأكثرها شيوعا ، فهى تنصح بالتروى قبل اتخاذ قرار الجراحة ، ودراسة البدائل المتاحة كلما أمكن .

لكن انتشار تلك الجراحات دفع بالملايين من الحالات فى أمريكا الى العلاج بالهرمونات التعويضية كى يحميهم من نوبات الأعراض المزعجة التى تحدث قبل الدورة ، أو بعد انقطاعها . لكن ذلك العلاج الذى يصفه « الفن الطبى » على حد تعبير جين ، لا يفى بجميع احتياجات جسم المرأة فى هذه الحالة . تقول جين :

« أجريت لى جراحات لاستئصال الرحم والمبيضين فى عام ١٩٧٨ وبعدها بدأت أعانى من نوبات الصهد والتوهج ، ومن باقى أعراض انقطاع الدورة ، فلجأت فى عام ١٩٨٢ الى العلاج بالهرمونات التعويضية . لكن الجرعات الزائدة من الاستروجين لم تزد حالتى الا سوءا . فأصبح مزاجى متقلبا منحرفا . . فكنت اذا شعرت بالحزن اسودت الدنيا أمام عيني وشعرت أنها نهاية العالم . وازداد بى اليأس والغضب ، واتسم سلوكى بالعنف والعدوانية مع كل من حولى . وكـم سالت نفسى : ماذا جرى لى . . ما الذى أوصلنى الى هذه الدرجة من الاضطراب والهياج ؟؟ ، ولطالما أرجعت ذلك الى حياتى الزوجية أو الى عملى ، أو الى أى انسان له صلة بى . وعلى النقيض من ذلك كانت حالتى النفسية ترتفع أحيانا بشكل كبير وكان شيئا لم يكن . اننى لا ألقى اللوم فى ذلك القلب المزاجى على هرمون الاستروجين وحده ، فقد كنت مدركة تماما أن زواجى ينهار ، كما كنت أثق أننى - فى داخلى - أرفض تماما

## كيف تنظمين من العلق

الحياة فى تكساس التى أرغمت على الانتقال إليها • لكن التأثير الحقيقى والاكيد للاستروجين كان متزايدا على حالتى الفسيولوجية •

فى عام ١٩٨٤ ذهبت جين الى د • جون ودوارد اخصائى امراض النساء فى دالاس ، وكان فى ذلك الوقت يشارك فى اعداد بحث عن استخدام حبات الاستروجين التى توضع تحت الجلد لتسمح بمرور الكمية التى يحتاجها الجسم فقط من هذا الهرمون لمدة قد تصل الى عدة أشهر • وتحكى جين عن هذه التجربة فتقول : « ما ان بدأت احكى للدكتور ودوارد عن شكواى حتى بادرنى قائلا : اننى اسمع هذه القصة يوميا من الحالات التى اراها بعد جراحات استئصال المبيضين او ممن يشكون من اعراض انقطاع الدورة ، او ما قبلها • انا أعلم تماما ماتشعرين به ، ثم قام الدكتور بقياس كمية الاستروجين التى احتاجها تماما ، ولم يفعل مثل الطبيب السابق الذى اعطانى جرعة كبيرة منه املا فى ان تقى باحتياجى ، بل قام بحقن حبة من حبات الاستروجين تحت جلدى ، وشعرت بالفرق الواضح فى خلال ٢٤ ساعة • صحيح ان حالتى المزاجية مازال يشوبها بعض الاضطراب ، لكن هذا جزء من طبيعة شخصيتى • ولكنى شيئا فشيئا بدأت اشعر بالهدوء والاستقرار •

ان الأبحاث حول هذه الحبات الصغيرة من الاستروجين ما زالت فى طور الاعداد ، لذا فلم يتم بعد السماح بتعميم استخدامها فى الولايات المتحدة حتى كتابة هذه السطور •

ولكن العلاج بالهرمونات التعويضية يتطور تطورا هائلا • واثبتت عزيزتى القارئة اذا كنت قد أجريت لك احدى هذه الجراحات ، فقد ترغبين فى معرفة العلاقة بين مخاوفك وشكوكك واضطراب معدل الهرمونات فى جسمك •

## انقطاع الطمث وعلاقته بالقلق

من بين عضوات مجموعتنا الارشادية للصغيرة عندد كبير فى المرحلة العمرية ما بين الثلاثين والأربعين عاما • وهذه هى الشريحة التى تخشى للتقدم فى العمر أكثر من أى شئ آخر • اما باقى العضوات فكان القلق لديهن ينصب على المستقبل بشكل عام وماذا يمكن ان يحدث فيه من امراض او ازمات •

## الطريق الفسيولوجي نحو العلق

ان التقدم فى العمر أمر مكتوب على كل انسان ، لكنه قد يسبب قلقا للمرأة اكثر من الرجل . ففى الفترة التى يضطرها الزمن لأن تواجه نهاية الشباب ( الأمر الذى نقده فى حضارتنا الغربية ) تفاجئها نوبات الصد ، وحدة الطبع والارهاق والأرق ، ناهيك عن المتاعب العضوية الأخرى فى جهازها التناسلى التى تجعل من العلاقة الزوجية أمرا اليما ، فتتفر منها وتعزف عنها . ان المخاوف التى تنتاب المرأة فى فترة انقطاع الدورة ماهى الا خليط من متاعب فسيولوجية ومشاكل أخرى . تقول إحدى صديقاتنا وهى فى الخامسة والأربعين ولم يسبق لها الزواج : « اننى قلقة على صحتى ، لقد بدأت أدرك لأول مرة كيف يكون شعور الانسان فى « منتصف العمر » ، وأسمع عن يموتون فجأة فى مثل سنى ، او يصابون بالسرطان ، او بالأزمات القلبية ، فاموت رعبا . ولو حدث لى شىء من هذا فمن أين لى بمن يتولى شئونى ويرعانى صحيا وماديا ، ويعيننى على تلك المصائب ؟ ! اننى أسمى جاهدة لى أوفر ما يكفينى من المال تحسبا لأية طوارئ قد تحدث ، ولكننى فى نفس الوقت أعرف جيدا اننى مهما حاولت فان مواردى المحدودة لن تكفى » .

أرايت كم يقطر حديثها ياسا وضعفا ؟ .. اننا نؤكد لك ان أدوات اكتساب المهارة كفيفة بأن تجعل هذه المرأة تتغلب على ضعفها وتقهز ياسها . كما ان العلاج بالهرمونات التعويضية الذى ينصح به الأطباء الآن لمن فى مثل سنها سوف يساعدها كثيرا . وتؤكد كاثلين ماكوليف ذلك الاتجاه فى تقريرها المنشور فى عدد ٢٣ مايو عام ١٩٨٨ من مجلة « يو اس نيوز آند وورلد ريبورت » حيث توضح ان هذا العلاج يحتوى على نسب من الاستروجين والبروجسترون والاندروجين بتركيبات متنوعة وعديدة تتوقف على احتياج كل جسم . فهذا للعلاج حين يوصف للمرأة بالقدر الصحيح والمناسب لها فانه يمنع حدوث ترقق العظام الذى يصيب المرأة مع تقدم العمر ، والمسئول عن ٢٥ مليون حالة من حالات كسور العظام فى السيدات المسنات . بل ان ذلك العلاج قد يقي المرأة من الأمراض التى تصيب شرايين القلب ، اذ انه يرفع من كثافة الليپو بروتين (HDL) وهو النوع المسنحب من الكولسـترول ، والنـى ينقى الشرايين من بقايا الدهون . ومن جهة أخرى فان العلاج بالهرمونات التعويضية يزيد من حيوية المرأة ويريحها من المتاعب العضوية التى كانت تنفرها من المباشرة الزوجية .

لكن على الجانب الآخر فان العلاج بالهرمونات التعويضية قد

## كيف نتخلص من القلق

ثبت أنه يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان لدى بعض الحالات ، لذا فإن د . ايزاك شيف رئيس قسم أمراض النساء فى مستشفى ماساتشوستس العام فى بوسطن صرح على صفحات مجلة « يو اس نيوز أند وورلد ريبورت » ان السيدة التى تتوى العلاج بالمهرمونات التعويضية يجب عليها أن تقوم بعمل فحص شامل فى المستشفى يتضمن استعراضا لتاريخ العائلة الصحى ، الى جانب صورة اشعة للثدى ، وعمل مسحة دورية ، وقياس نسبة الكوليسترول فى الدم ، وقياس لدرجة كثافة العظام . كما قرر د . شيف بأن السيدة يجب أن تكون على علم تام بالعواقب ، حتى يكون قرارها مدروسا ومستئيرا برأى العلم والطب وكى تقرر ماترى فيه صالحها .

وخلاصة الأمر ، أن المرأة التى لديها استعداد فطرى للقلق بسبب التغيرات الفسيولوجية التى تصاحب انقطاع الدورة ، يمكنها أن تستعين ببعض المساعدة الطبية مما قد يخفف من دواعى هذا القلق .

## ميلاد الطفل الجديد - طريق آخر للأحزان

### والقلق وفويا الأماكن المفتوحة

وضعت انجيلا تومسون من مدينة ساكرا منتو طفلا جميلا ، لكن عندما بلغ وليدها تسعة اشهر بدأت انجيلا تسمع صوت « الرب » يحدثها ويقول لها ان ابنها الرضيع مامو الا شيطان فى صورة طفل . . فما كان منها الا ان اغرقت وليدها فى البانيو بيديها !!! . وقد نشرت مجلة « تايم » هذه القضية فى عددها الصادر فى ٢٠ يونيو عام ١٩٨٨ من خلال تقرير عن ظاهرة « اكتئاب ما بعد الولادة » . ولم تكن بطله هذه المأساة الا واحدة من اقل من ١٪ من الأمهات الشابات اللواتى يصيبهن العصاب بعد الولادة . ولما قدمت للمحاكمة دفع محاميه عنها التهمة قائلا بأنها ارتكبت هذه الجريمة وهى فى حالة جنون أصابها نتيجة « ذهان ما بعد الولادة » . . فحكم المحلفون ببراءتها ! .

ولكن كيف يمكن أن تتسبب عملية الولادة الطبيعية فى إصابة المرأة بالجنون ؟ ! ان الحكاية تبدأ مع بداية الحمل . . فما ان يحدث حتى تتضاعف كميات الاستروجين والبروجستيرون آلاف المرات داخل الجسم ، ثم تنخفض فجأة أثناء الولادة انخفاضاً حاداً حتى تصل الى المعدل الطبيعى ، بل والأقل من الطبيعى أحيانا ، ثم تحدث تغيرات هرمونية



## الطريق الفسيولوجى نحو التناق

كبيرة اثناء الرضاعة أيضا ، مما يسبب حالة يسميها الأطباء « احزان الوليد » لدى ٥٠ الى ٨٠٪ من الامهات الشابات تتمثل فى انحراف المزاج والعصبية والميل للبكاء . لكن هذه الحالة تختفى تدريجيا فى خلال بضعة اسابيع لدى غالبية الامهات ، ماعدا نسبة قليلة تتراوح بين ٨ : ١٠٪ تظل تعاني من الاكتئاب الشديد . ويصف المقال المنشور فى مجلة تايم هذا الاكتئاب بأنه يتمثل فى تقلبات حادة فى المزاج ، وفقدان للشهية ، وأرق شديد قد يمتد لأيام وليال طوال . وهكذا تتسلط عليهن افكار الانتحار أو قتل أطفالهن « بشكل ملح ومرعب قد ينتهى بهن الى الجنون » كما يؤكد د. ريكاردو فرنانديز لخصائى الطب النفسى فى مدينة برينستون - نيوجيرسى .

ان الصدمة الفسيولوجية التى تحدث عند انخفاض معدلات الهرمونات فى الجسم بعد الولادة تزيد من صعوبة التكيف مع احتياجات الطفل الوليد ، لذا فإذا كنت عزيزتى القارئة تنتظرين حادثا سعيدا فلتأخذى حذرك من حالة اكتئاب ما بعد الولادة ، ولكى تحمى نفسك وطفلك معك يمكنك طلب العون من الطبيب أو ممن يحيطون بك . وقد وضعنا تصميمنا لأدوات اكتساب المهارة كى نساعدك فى أن تصبحى أكثر حصما ، وأكثر قدرة على تلبية احتياجاتك حين يخرج طفلك الى الدنيا . سوف تكتسبين القدرة على مكافحة الخطر الحقيقى والقلق المصاحب له أيضا .

رغم أننا لا نرى أى ارتباط بين ولادة الأطفال وفوبيا الأماكن المفتوحة « الأجورا فوبيا » ، ولم نسمع بأية بحوث تتناول ارتباطا من ذلك النوع ، الا ان ( بوب ) روى لنا أن العديد من السيدات حكى له أن أولى نوبات الذعر التى أصابتهن حدثت اثناء العمل ، أو بعد الولادة الأولى مباشرة ، أو على أثر جراحة من الجراحات الصعبة . وقد يرجع السبب فى ذلك الى الضغط العصبى الذى يصاحب الولادة أو الجراحة ، أو تجربة شعور الأمومة لأول مرة ، فيرتفع مستوى القلق والتوتر ويتسبب بالتالى فى الاصابة بنوبات الذعر . ليس ذلك عجيبا ؟! الا يمكن ان تكون الاضطرابات الهرمونية التى تصاحب الولادة ، والتى تصاب الأم من جرائها بالاكتئاب هى المسئولة عن رفع مستويات القلق والتوتر فتساهم بالتالى فى حدوث نوبات الذعر ؟! ٠٠

سوف نعرض فى الفصل الخامس عشر من هذا الكتاب كيف ان بعض الناس لديهم استعداد فطري للاصابة بالذعر ولا يعرفون كيف

## كيف تتخلص من القلق

يتعاملون مع الضغوط النفسية ، مما يجعلهم عرضة لمنوبات الذعر أكثر من غيرهم . فحين يتعرضون للخطر أو لبعض الضغوط النفسية الشديدة تفرز أجسامهم بسرعة كمية كبيرة من الأدرينالين تدفع بهم فى أحد اتجاهات ثلاثة :

لما التوتر والقلق الشديد ، أو أسلوب « الكر أو الفر » ، أو الشعور بالذعر والخوف الشديد . والمرأة التى لا تعرف كيف تتعامل مع الضغوط بطريقة بناءة ، والتى يكون معدل الأدرينالين عندها مرتفعاً بالفعل تسبب لها التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للولادة نشاطاً زائداً فى إفراز الغدة النخامية من الأدرينالين ، وهكذا تصاب بنوبة الذعر . أما المرأة المصابة بعقدة فوبيا الأماكن المفتوحة من البداية ، فإن القلق يتضاعف معها بعد الولادة . وهنا يثور تساؤل : هل جاء هذا التغير نتيجة للضغوط النفسية المتزايدة فقط ، أم أن الضغوط تضاعفت مع التغيرات الهرمونية فتسبب فى حدوث النوبة ؟

يقول بوب : « ان كثيرا من مريضات فوبيا الأماكن المفتوحة يؤكدن ان الخوف كان يملأ نفوسهن خشية أن يؤذين أطفالهن . وكان ذلك يشعرهن بالعجز وفقدان السيطرة على النفس . وبسبب هذه العقدة ، كان القلق يعترضهن قبل الولادة ، أما بعدها فكان الشعور بالذنب يملكهن لعجزهن عن اصطحاب الأطفال الى الخارج حيث اشعة الشمس الدافئة ، او الى الطبيب ، او حتى الخروج الى السوق القريب لشراء حفاضات جديدة . وكان هذا الشعور بالذنب والغضب المكبوت يشكل عاملاً رئيسياً فى مضاعفة الضغوط النفسية عليهن » . ثم يتساءل بوب : « اليس من الجائز أن تكون التغيرات الهرمونية بعد الولادة قد ضاعفت من توترهن أيضا ؟ »

## هل يختلف تفكير المرأة

### عن تفكير الرجل ؟

منذ مائة عام فقط . . أى فى القرن الماضى كان العلماء يحاولون ان يثبتوا أن المرأة تولد بمخ أقل وزنا من مخ الرجل . . لذا فان لديها قصورا ما فى القدرات الذهنية والعاطفية . لكن تلك الدعاوى والخرافات وجدت من يتصدى لها ويدحضها ليثبت بطلانها .

## الطريق الفسيولوجى نحو القلق

ان العلماء الآن يبحثون فى الطرق المختلفة التى يستخدم بها كل من الرجل والمرأة المخ بقصيه الأيمن والأيسر . وفى الدراسة السالف ذكرها التى قام بها بها كريستين دولاكوست ويوتامسنج ورالف هولواى ، اتضح أن هناك فارقا فى الشكل الخارجى والمنطقة السطحية ، للجسم الجامىء ، بين مخ الرجل ومخ المرأة . وذلك الجسم عبارة عن كتلة كبيرة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر . وقد استطلع العلماء والباحثون هذا الفرق ، وقرروا ان هذه الألياف تكون أكثر كثافة وارتباطا فى مخ المرأة ، الشيء الذى يزيد من قوة الاتصال بين الفصين ، ويجعل مخ المرأة أكثر اعتمادا على كلا الجانبين فى التفكير ، وأقل قدرة على الانقسام للقيام بالوظائف التى تتم فى الفص الأيمن فقط ، أو الأيسر فقط . وهذا يعنى بالتالى أن نصف المخ عند المرأة أقل قدرة على التخصص ، وبالمثل أمام المسائل النظرية البحتة متسعة المجال مثل الرياضيات حيث يستخدم فيها فص واحد فقط من المخ .

الا ان القدرة على التخصص فى الوظائف التى تتم فى المخ ليست ميزة فى جميع الأحوال . فقد وضع الباحثون عدة نظريات مفادها ان ارتفاع محصول المرأة فى المهارات الكلامية وتفوقها على الرجل فى العديد من الاختبارات التى عقدها لقياس تلك المهارات راجع الى أنها تستخدم فصى المخ « معا » فى حين يستخدم الرجل « فصا واحدا فقط » . وقد أوضح ريتشارد ريسنك استاذ المخ والأعصاب بكلية طب جامعة جورج تاون ، ومؤلف كتاب « المسخ : التحدى الكبير » أن هذا البحث المنشور فى مجلة « ساينس » يفسر سرعة استعادة المرأة للقدرة على الكلام بعد الإصابة بجلطات المخ أكثر من الرجل . فالفص السليم من المسخ فى هذه الحالة والذى لم تصبه الجلطة بالعطب يكون أسرع فى الاستجابة وتولى مهمة الكلام .

أما « جيم ويلسون » الطبيب الذى قام بعلاج ( بوب ) فى « مركز علاج فوبيا الأماكن المفتوحة » بساووث وست ، فيقول : « لقد توصل علماء الأجناس البشرية الى أن عملية الاعتماد على جانب واحد من جانبي المخ فى التفكير قد تعنى اختلافا فى النظام الإدراكى بين الرجل والمرأة » . فالرجل الذى طالما لعب دور « الصياد » منذ فجر التاريخ قد تعلم كيف ينظر للأمور من خلال منظور محدد أطلق عليه جيم ويلسون اسم « منظور النفق » أو The Tunnel Vision ، الشيء الذى يساعده

## كيف تتخلص من القلق

على أن يركز على فريسته وحدها دون غيرها .. قتلك أصول لعبة القتل . أما المرأة - التي كان عليها منذ القدم أن ترعى الأطفال - فقد اكتسبت القدرة على أن تكون نظرتها « شعولية » ومنقرجة كى تكون على وعى تام بالأخطار من حولهم . فإذا انتقلنا الى عالمنا اليوم وجدنا ترجمة لنفس هذه القدرات ولكن فى ثوب جديد يناسب العصر .. فالزوج يصطحب زوجته مثلا لحضور حفل ، لكنهما يخرجان من ذلك الحفل بحصيلتين مختلفتين تماما . ففى تحاورهما مع أحد الأشخاص قام الزوج باستخدام « منظور النفق » .. وهكذا سوف يركز تماما على ما قاله هذا الشخص . أما الزوجة فان نظرتها الشعولية سوف تساعد على تذكر جميع التفاصيل : تفاصيل الحوار ، والملابس التى كان يرتديها محدثهما ، وديكور الغرفة ، بل والحركات والایماءات التى كان يقوم بها باقى الحاضرين فى الحفل أيضا !! »

وقد اكدت عالمة الاجناس البشرية مارى بيتسون - وهى ابنة مارجرىت ميد - صحة هذه النظرية فى حديث اجراه معها بيل مويرز فى برنامج « عالم من الأفكار » فى عام ١٩٨٨ ، فقالت : « ان الدور التقليدى الذى تلعبه الانثى كزوجة وأم لعدد من الأطفال يتطلب منها دوما أن تعتنى بأمور كثيرة ، وأن توزع انتباهها بينها فى وقت واحد : فلا تهمل هذا حين تهتم بذاك ، وأن تلبى احتياجات الزوج ، والطفل ، والرضيع فى لحظة واحدة وبلا أى تأخير .. هذا هو شأن المرأة فى كل زمان ومكان ! عليها أن تدفع عجلة الحياة فى البيت ، أن تجيد كل ما يمكن تخيله من مهارات ، أن تتعامل بحكمة مع الفترات الانتقالية فى الحياة حتى تضمن لها المورد بسلام ، بل وأن تحافظ على صحة الجميع .. كل فى أن واحد ! » ، ثم تكمل مارى كاثرين : « أوتدرين ماذا يقول الناس عن المرأة ؟ يقولون انها معرضة دائما للشرد وتشتت الذهن ، وهكذا فهى غير اهل لتحقيق النجاح الذى يتطلب التركيز الجيد على الاهداف المحددة . فما قولكم ان فى تلك المخلوقة التى تتوقف صحة العالم على قدراتها الخاصة جدا ، تلك القدرات التى تمكنها - وهى تقوم باطعام احد اطفالها - من أن ترى أخيه وهو يمد يديه ويوشك أن يجذب وعاء الطهى الذى يغلى على النار ويسكبه على رأسه ؟! .. ان تلك القدرة الخارقة على أن تلاحظى بطرف عينك ، والتى حباك الله بها ، لكى تعتنى بصحة اطفالك مهما كان عددهم بالاضافة الى زوجك ، وربما باقى افراد الأسرة ما هى الا لمحة صغيرة من قدرة المرأة الهائلة على العناية بصحة ملايين البشر ، بل وبصحة وسلامة البيئة بأسرها بما تضمه من انواع وسلالات »

## الطريق الفسيولوجى نحو الاتفاق

مع هذه الحصيلة العظيمة التى تتمتع بها المرأة نجدها تدرك ما يدور حولها بوعى أكبر من الرجل ، لكن المشكلة أنها كلما توفرت لديها المعلومات أكثر زاد قلقها . وتؤكد الدراسات أن تلك الحقيقة هى التى تجعل المرأة أكثر ميلا من الرجل للاصابة بالاكتئاب بعد جلسات « تحليل الذات » .

فى عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « ليزر » قست د. هاريت بريكر تفسيراً لهذه الظاهرة ، فقالت : « أننا معشر النساء حين نشعر بالضيق أو الاكتئاب ننتوى على داخل أنفسنا بكل طاقاتنا الذهنية ، فنبداً فى لجترار الأحزان ، والأفكار المزعجة ، والقلق ، فنزداد اكتئاباً . أما الرجال فانهم على النقيض من ذلك تماماً ، إذ يتصرفون حيال مشاعر الحزن والاكتئاب بشكل أكثر فعالية ، فيقومون بتشتيت تلك المشاعر السلبية ، ويغيرون اتجاه تفكيرهم بالتركيز فى العمل ، أو فى أية أنشطة خارجية أخرى » .

ولكن بالعودة الى نقطة فصى المخ ، والجدل الشديد الذى تثيره نجد أن كل بحث يناقش عدم قدرة المرأة على التفوق فى الرياضيات والعلوم ، يبرز أمامه من بين البحوث بحث آخر يثبت أن المرأة قد لحقت بالرجل ، بل وأصبحت تباريه فى هذين المجالين . أن المخ البشرى فى رأينا عضو شديد التعقيد ، وليس من السهولة بأى حال من الأحوال أن نفهم الكيفية التى يعمل بها ، ومهما بذل الإنسان من جهد فما زال أمامه الكثير كى يفهمه . والفروق العديدة بين مخى الرجل والمرأة قائمة الى الأبد ، حتى لو نجحت المرأة فى سد عجزها فى المهارات النظرية متسعة المجال ، وحتى لو نجح الرجل فى التغلب على تعثره فى القدرات اللفظية ، فذلك لا يعنى انعدام هذه الفروق وتلاشيها ، لكنه قد يعنى أن كلا من الرجل والمرأة قد نجح فى التكيف مع هذه الفروق . وهذا بالتحديد ما سوف تساعدك أدوات اكتساب المهارة على اكتسابه ، فسوف تعلمك أن تهونى على نفسك وتتخلصى من القلق من خلال بعض الاستراتيجيات الخاصة .

## روشتة الدواء . . والقلق

لاحظ ( بوب ) أثناء علاج بعض حالات « فوبيا الأماكن المفتوحة » أن العقاقير التى يصفها الأطباء لتخفيف حدة القلق والتوتر كثيراً ما تؤدي الى زيادته . ولما كانت المرأة تلجأ الى الطبيب - أكثر من الرجل - على أمل أن يساعدها فى مواجهة نوبات الذعر والاكتئاب ، فإن عدداً متزايداً

من النساء يقمن فى مصيدة الدواء الموصوف • واليك التفسير الطبى لذلك : أولا يصف الطبيب المعالج دواء يمنع الجسم من إفراز المواد الخاصة التى يجابه بها الخوف ، غير أخذ فى الاعتبار أن المريضة لم تتعلم أى طرق جديدة للتعامل مع الضغط العصبى الذى سبب لها نوبات الذعر منذ البداية • ونظرا لأن الدواء عادة يسبب الانسنان اذا طالت فترة العلاج به ، فإن المريضة فى النهاية تجد نفسها غير قادرة على الاستغناء عن الدواء رغم آثاره الجانبية التى تسبب لها متاعب أخرى • • وهكذا يبدأ خوف جديد بدخلها • • خوف من السقوط فى دائرة الانسنان • • ليضاف الى قائمة مخاوفها الأصلية التى قادتها الى عيادة الطبيب فى أول الأمر •

يقول بوب : « من الثابت أن هناك عاملا فسيولوجيا يساعد فى إثارة نوبات الذعر ، لكننا نرى أن تعاطى الدواء وحده لمنع الجسم من الشعور بالخوف ليس هو الطريقة المثلى للتغلب على هذا الخوف والشفاء منه • ومن الضروري أن نفهم أن أكثر مراحل نوبات الذعر الما وإزعاجا ما هى الا استجابة لحالة طبيعية بحتة هى حالة « الكر أو الفر » • فهذه الاستجابة تسبب شعورا بالضيق وعدم الارتياح لكنها لا تؤذى • يجب على كل امرأة أن تعلم كيف تقلل من حساسيتها تجاه الخوف ، وسوف يساعدها النظام الغذائى والتمارين الرياضية على عودة جسمها الى حالته الطبيعية • وفى اعتقادى أنه اذا كان لابد من الدواء لتخفيف حدة أعراض الخوف ، فلابد أن يصاحبه تدريب على أساليب معرفية وسلوكية معينة للتغلب على هذا الخوف والتخلص منه نهائيا •

ولكن تبقى مشكلة أخرى وهى أن بعض الأطباء يصفون للمرأة جرعات أكبر من الرجل من الأدوية الاكتئاب لمجرد كونها أنثى ! • • ويؤكد تلك الحقيقة د • مارك س • جولد رئيس قسم البحوث فى مستشفى فير اوكس - ساميت - نيوجيرسى • فى كتابه « خبر سعيد عن الاكتئاب » يقول : « ان المفهوم الشائع لدى الأطباء هو أن الهرمونات تجعل المرأة عادة متقلبة المزاج ، لذا يرون أنها ضعيفة بالسليقة • وهكذا فإن نسبة كبيرة جدا قد تصل الى ٧٥٪ من أدوية علاج الاكتئاب موصوفة للمرأة بالذات ، رغم أن المرأة لا تمثل الا ٦٠٪ فقط من مرضاه • لكن المرأة مع كل ذلك تتبع نصيحة الطبيب وتتناول الأقراص لتساعد على التعامل مع مخاوفها ، وهى لا تعلم أن هناك طريقة أكثر فعالية فى مواجهة الخوف والقلق هى أن تتعلم مهارات الحياة • ان الدواء ماهو الا جزء صغير من اجزاء التركيبة التى تضمن للمرأة أن تصبح أسيرة للقلق الى الأبد ! •

## هل لديك من الأسباب الفسيولوجية

### ما يصيبك بالقلق ؟

إذا أردت أن تكتشفى ما إذا كنت على الطريق الفسيولوجى نحو القلق أم لا ، فضعى علامة « خطأ » أو « صواب » أمام كل عبارة من العبارات الآتية :

صواب خطأ

١ - أشعر بضغوط عصبية متزايدة فى الأسبوع الذى يسبق الدورة أكثر من أى وقت آخر .

٢ - الماء المختزن فى جسمى قبل الدورة يسبب لى انزعاجا وأرقا شديدا .

٣ - يقولون اننى أكون عصبية ويصعب التعامل معى فى فترة ما قبل الدورة ، رغم اننى لا أرى ذلك .

٤ - أشعر بالحرج إذا فاجأتنى نوبة التوهج فى مكان عام .

٥ - أعانى من مشاكل فسيولوجية أخرى عديدة مرتبطة بالدورة مما يستحيل معه التحكم فى عصبيتى وهياجى .

٦ - أحيانا أشعر بالحزن والضيق بلا اثنى سبب ظاهر .

٧ - لقد كنت طول عمرى مثال التقاتل والاشراق ، أما الآن فتمر بى أوقات يصعب على فيها مقاومة الاكتئاب من فرط الضغوط التى أعانيها .

٨ - منذ استئصال الرحم أصبحت كثيرة الهياج والهجوم على الآخرين .

## صواب خطأ

- ٩ - منذ استئصال الرحم أصبحت اناام لساعات طويلة ، وأحيانا لا اناام بشكل كاف .
- ١٠ - منذ استئصال الرحم اعانى من تقلبات مزاجية عنيفة .
- ١١ - أخشى تقدم العمر أكثر من صديقتى اللواتى فى مثل سننى .
- ١٢ - بعد ولادة طفلى كنت اعانى من الارماق المتواصل ، وكان صبرى نافدا لدرجة اننى كنت أخشى أن أؤذيها .
- ١٣ - بعد ولادة طفلى بدأت اشعر بالعصبية الشديدة اذا ذهبت الى أى مكان دون زوجى ، لذا أصبحت افضل البقاء فى المنزل .
- ١٤ - يقول زوجى / صديقى اننى اخلق اشياء كى أقلق بسببها ، لكنه لايرى كل ما اراه .
- ١٥ - اريد أن اعود الى اهتماماتى وهواياتى القديمة ، لكننى اشعر أحيانا بالعصبية والتوتر والشروع فلا أتمكن من متابعتها .
- ١٦ - لم تعد للباشرة الزوجية تسعدنى ، بل تسبب لى الاما تجعلنى اعزف عنها .

ان الاجابة على هذا الاختبار ترجع لك وحدك ، ولا تخضع لمقاييس الخطأ أو الصواب ، لذا فان هذا الاختبار هو فرصتك الحقيقية لكى تختبرى مدى وعيك حول القلق الذى يتتبعك ، وكيف أن الجسم يساهم فى زيادة هذا القلق ، بل ربما يسببه أيضا . لذا فعليك أن تفكرى فى الاجابة ثم تتاملى الأمور التى سببت لك القلق خلال الأشهر الثلاثة الماضية ، وأسالى نفسك : هل تأثرت حالتك النفسية والمزاجية بأى من الحالات العضوية التى وضعت عليها علامة « صواب » ؟ أم هل بدأ القلق يعتريك مع أى منها ؟ أو هل ساعدت أى منها على استمرار القلق ؟ اذا كان ذلك صحيحا فدونى ملاحظة تنبهك لكى تعودى إليها فيما بعد ، ثم قومى بكتابة كل تجاربك وخبراتك فى كراسك الخاصة .



## الطريق الفسيولوجى نحو العلق

ان ( بوب ) لم ينجح فى انقاذ نفسه من « الفوبيا » الا حين وضع لنفسه هدفا وهو ان يصلح من عاداته الغذائية ويرتفع بمستوى لياقته البدنية ، ولما اكتشف أن الكافيين يعمل كمنشط للغدد الكظرية فتفرز المزيد من هرمونات التوتر والقلق قرر على الفور مقاطعة القهوة ، قشعر بتحسّن كبير وبدوء أكبر . وساعدت رياضة الجرى جسمه على افراز « الاندورفينات » اى مسكنات الألم الطبيعية ، مما رفع من حالته المعنوية . فلما رجع عن الطريق الفسيولوجى للقلق شفى من مخاوفه التى كانت تحبسه بين جدران المنزل . وانت أيضا تستطيعين ان تتجصى مثله اذا اتبعت ما سوف نقدمه لك فى الفصول الآتية من وسائل لامتلاك المهارة التى ستمكنك من الخروج من نواة القلق بلا رجعة ! .



## **الباب الثاني**

### **امتلكى ادوات المهارة**



## الفصل السادس

### أداة المهارة الأولى

#### فتشى عن السبب الحقيقي وراء القلق

قدما فيما سبق عرضا للطرق الأربع التى تقود المرأة ، دون أن تدرك ، نحو القلق . فتسقط فى فخه . وذلك لأننا نريدك عزيزتى القارئة أن تدركى كيف أن العواطف والانفعالات والغرائز والاضغوط المجتمعية والمشاكل الجسمانية الفسيولوجية قد تؤدى بك فى نهاية الأمر الى دوامة القلق . أما فى هذا الجزء الذى بين يديك فسوف نعلمك كيف تتملكين أدوات المهارة الخمس التى سوف تساعدك على النجاة بنفسك من دوامة القلق ، بل والعثور على « اللؤلؤة » وسط مخاوفك . ولقد سبقك الآلاف من النساء ممن ساعدتهن تلك الأدوات على اجتياز المحنة تماما . ونحن نهيب بك أن تدرسيها بدقة وعناية ، ثم تبينى فى تطبيقها .

لقد تم تصميم المهارة الأولى بحيث تعينك على اكتشاف نفس الحقيقة التى توصل اليها علماء الذرة - فقد وضع ديموقريطس ؛ الفيلسوف الاغريقى ، نظرية حوالى عام ٤٠٠ قبل الميلاد ، مقادها أنه لو تم تقسيم المادة الى أجزاء أصغر وأصغر فسوف ينتهى بنا الأمر الى نقطة يستحيل معها أن تتفتت أكثر . . وأطلق على هذه الجزئية المتناهية فى الصغر اسم الذرة . وظل الاعتقاد سائدا لمدة زادت على الألفى عام بأنه من المحال أن يوجد أى شئ أصغر من هذه الذرة ، فهى فعلا أدنى من أن تراها العين المجردة . وحتى بعد أن تم اختراع الميكروسكوب الالكترونى لم يتغير ذلك الاعتقاد . ولكن مع ظهور مقياس الطيف الكتلى اكتشف العلماء أن الذرة من الكبر بحيث تحتوى على نواة مكونة من عدة أنواع

كيف تنظفين من القلق

من الجزيئات • لقد كانت الذرة كأنها مجموعة شمسية مصغرة تحيطها  
مجرات هائلة من المعلومات المجهولة •

وكما اكتشف العلماء حقائق جديدة حول المسائل التي كانوا  
يظنونها أمرا واقعا ومفهوما ، فكذلك أنت •• يمكنك أن تكتشفى من  
خلال استخدام أداة المهارة الأولى أن مخاوفك فى حقيقتها تختلف اختلافا  
كبيرا عما يبدو لك •

### أداة المهارة الأولى

#### فقتضى عن السبب الحقيقى وراء القلق

اعلمى أنك بهذه الأداة فى يدك تصبحين مثل الطبيب المعالج الذى  
يضع فى اعتباره كل صغيرة وكبيرة قد تعينه فى الوصول الى التشخيص  
السليم للحالة • وعندما تضعين يدك على المشكلة الحقيقية ستعلمك  
الأدوات الأربع الأخرى كيف تكتبين الروشة الطبية الناجحة التى تضمن  
لك الشفاء من القلق •

كان بوب - قبل اصابته بالفوبيا - يقلق بشدة على أسرته ، وعمله ،  
ويخشى دائما الا يترك انطباعا حسنا فى نفوس الآخرين • ورغم شهادة  
كل من عرفه بأنه حقق نجاحا كبيرا فى مجال المقالات ، الا انه كان قلقا  
لأنه لا يحقق المكسب المادى الكبير الذى وصل اليه الآخرون • وحين توفى  
والده كانت والدته فى غاية الحزن والأسى ، فلم يزد حزنها الا شعورا  
بالتقصير ، ويانه لو كان ابنا بارا لما شعرت امه بكل هذا الحزن • اما  
فى حياته العامة وبين اصدقائه فكان يرتدى قناع « بوب الطبيب المرح  
الضاحك » ، بينما كان يخشى أن يكتشف الآخرون حقيقته التى يخفيها  
فى طيات نفسه : صبرة « بوب الفاشل الذمور » ! وظلت تلك المخاوف  
تتراكم وتحولت الى ضغوط تتزايد وتتزايد فى ( برميل المطر ) الداخلى  
حتى طفق الكيل ، وبدأت نويات الذعر تهاجمه •

حين بدأ بوب يتمائل للشفاء من عقدة الخوف او الفوبيا قرر ان  
ينكب على نفسه ليراقبها ويفحصها لعله يتوصل الى اجابة شافية

أداة المهارة الأولى : فنى عن السبب الطبي وراء القلق

للتساؤلات الحائرة التى كانت تؤرقه : كيف وصل الى هذه الدرجة من السلبية فى التفكير ؟ لماذا توهم أن رأى الآخرين فيه هو الحكم الحقيقى على شخصيته ؟ لماذا لا يستطيع أن يصدق أنه قد حقق نجاحا كبيرا فى عالم المال والأعمال ؟ ولم لا يكف عن تحقير ذاته ونجاحه ؟ وما الذى يجعله دائم التوجس يتوقع الكارثة فى أية لحظة ؟ لماذا يخيفه النجاح .. ويرعبه الفشل ؟ .. ..

وبعد طول عناء وبحث ، لكتشف ( بوب ) المذكرات المخبوءة التى كانت تبعث القلق فى داخله . لقد كان ينظر الى نفسه نظرة سلبية اقرب الى احتقار الذات .. نظرة نشأت معه منذ الطفولة مع التجربة الأليمة التى عاشها حين أصيبت رجله . وبهذا الاكتشاف وصل بوب الى تشخيص حالته ، ووضع للوصفة الطبية المناسبة كى ينتزع نفسه من دوامة القلق ، ويبدا فى البحث عن « اللؤلؤة » او النقطة المضيئة فى ظلمات القلق .

لقد كان التشخيص : حالة احتقار للذات . لما الوصفة العلاجية فكانت : تعزيز الثقة بالنفس ، وتقوية احترام الذات عن طريق رعاية ذلك الطفل الصغير الذى يعيش فى داخل ( بوب ) ، وتعليمه من جديد كيف يغير « النغمة » السلبية التى يتحدث بها عن نفسه . وبدا بوب فعلا فى تناول هذا « الدواء » ، وكانت نقطة البداية هى أن يركز تفكيره على قيمة ذاته ، والصفات الايجابية التى يتحلى بها . وفعلا بدا العلاج ينجح بالتدريج فى كبح نوبات الذعر التى كانت تهاجمه ، وساعده على لفتاح مجال عمل جديد تغيرت به حياته تماما . ولم يقتصر الأمر على نجاحه مع نفسه ، بل امتد الى النجاح فى تغيير سياسته مع الآخرين ، فلم يعد ( بوب ) ذلك الرجل المستغرق فى مشاكله مع ذاته الى درجة يعجز معها عن أن يحب الناس حبا خالصا بلا شروط ولا قيود ، بل أصبح قابرا على الوصول الى الناس والاقتراب منهم بشكل رائع لم يعرفه من قبل .. ان هذه النظرة الجديدة للحياة هى التى اطلق عليها بوب « الحياة الايجابية » .

وانت عزيزتى القارئة .. ماعليك سوى أن تقتشى فى اعماق ذاكرتك علك تجددين مذكرات مخبوءة غير محسومة تكون هى الأسباب الحقيقية التى تبعث القلق فى داخلك .

### « النقص الثلاث » فى تكريات المرأة

عندما بحثت كل مريضة من مريضات القلق المزمّن عن السبب الحقيقى وراء قلقها واضطرابها ، اكتشفت فى طيات نفسها مذكرات مخبوءة تبعث فى داخلها القلق .. تماما مثل ( بوب ) . ولما قمنا فى المجموعة الارشادية بفحص النقاط التى احتوتها تلك المذكرات المخبوءة اتضح لنا انها تتشابه تشابها كبيرا لدى غالبية النساء المصابات بالقلق .. حتى اننا اطلقنا عليها : « النقص الثلاث » ، وهى كالاتى :

١ - نقص فى احترام الذات والشعور بقيمتها : وهو الشعور بأنك تتعاملين مع الآخرين بوجه آخر غير وجهك الحقيقى ، وانهم لم يكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك .

٢ - نقص فى الثقة بالنفس : وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف . ومتشابه ذلك هو أنك لم تلقى التشجيع الكافى لكى تجازى ، أو تغامرى ، أو تقومى بأعمال غير مألوفة .

٣ - نقص فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات : وهو الشعور بأنك قليلة الحيلة ، وسلبية ، ويملا نفسك الاستياء من كل شئ .

من الجائز أن تكون لديك احدى هذه « النقص الثلاث » دون أن تدري ، وهكذا تحدثين نفسك بأن القلق الذى يراونك ما هو الا نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على ما يحدث لك . فاذا مرض والدك مثلا ، قد تحدثين نفسك بأن قلقك على صحته أمر طبيعى . وإذا فقدت وظيفتك ، ظلت ترددين لنفسك أن النوم سيخاطبك رغما عنك ، وستمضين الليل الطويل تفكرين كيف تسدين قسط السيارة الشهر القادم !! اما اذا رسب ابنك فى الامتحان ، فقد تستسلمين للأفكار السوداء حول مستقبل مظلم يودع فيه ابنك فى ملجأ الأحداث . ان القلق بهذا الأسلوب القاتل سوف يتسبب لك فى اذى كبير من حيث لا تدريين . وتأكدى أن الموقف - ايا كان مادام خارجا عن ارادتك فيجب أن تتعلمى كيف تصرفى ذمك عنه ولا تضعفى امام القلق . وسوف تساعدك اداة المهارة الخامسة فى ذلك مساعدة كبيرة . ولكن خذى حذرك !! ولا تسرعى باللجوء اليها ، ففى امكانك القيام بما هو افضل من مجرد صرف الذهن عن المخاوف والقلق .



أداة المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

وتعالى نناقش الأمور برؤية أخرى : فإذا مرض والدك يمكنك أن تأخذى خطوة عملية بنائة فوراً بالبحث عن حلول وبدائل عديدة من أجل توفير الرعاية الصحية الواجبة له . وإذا فقدت وظيفتك يمكنك اقتراض بعض المال ، أو البحث عن عمل آخر ، أو ربما تبيعين السيارة وتستبدلين المواصلات العامة بها . أما إذا رسب ولدك فى الامتحان فيمكنك البحث عن مدرس خاص يعينه على الاستنكار بشكل افضل .

### أنواع سيناريو القلق

إن العجز عن اتخاذ خطوات عملية عند مواجهة أى من تلك المواقف السابقة قد يثير الشك بأن إحدى النقائص الثلاث قد سيطرت عليك وخلفت بداخلك مانسميه سيناريو القلق . ويتميز هذا السيناريو بعبارات معينة تحدد نوعه كالاتى :

« ماذا لو ؟ »

« كيف سأ ؟ »

« لا أستطيع ؟ »

« لا أعرف كيف ؟ »

« تلك غلطتى أنا ؟ »

« لماذا لا أستطيع ؟ »

« لماذا لا يقوم هو / هى بـ ؟ »

« يالى من ؟ فاشلة ! »

« كيف وصلت الى هذه الدرجة من الـ ؟ »

« ماذا سيظن بى الناس لو ؟ »

« لماذا لم ؟ ؟ »

« يجب على / لا بد لى أن ؟ »

إن النقص فى احترام الذات قد يدفعك الى أن تتسجى حول رسوب ابنك فى الدراسة « سيناريو للقلق » يتضمن عبارات تؤنبين بها نفسك مثل : « تلك غلطتى أنا » ، و « لماذا لا أستطيع أن أجعله يذاكر جيداً ؟ » ، و « لماذا لا يستمع الى نصحتى ؟ » ؛ و « يالى من أم فاشلة !! » .

أما السيناريو الآخر فيبدأ مع مرض والدك - مثلاً - حين يعتصرك الألم والخوف ، وتتساءلين « ماذا لو لم أوفق له الرعاية الكافية ؟ » ، « ماذا لو احتاج الأمر أن أنقله إلى دار المسنين كي يلقي للرعاية الصحية الواجبة ؟ » ، « من أين لي بتكاليف ذلك ؟ » ، « ماذا لو لم يقبل أجد أن يساعدني في ذلك ؟ » .. وهكذا يبدأ السيناريو بمرض والدك ، لكنه يتصعد بك حتى يفقدك الثقة بنفسك تماماً • ولا يمضي وقت طويل حتى تفاجئين بأنك قد وقعت في دوامة القلق •

أما النقص في القدرة على اتخاذ القرار ومهارات حل المشاكل فقد يرسم لك سيناريو آخر للقلق بسبب فقدك لوظيفتك • وتتساءلين : « كيف سأحصل إلى عملي دون سيارة ؟ » ، « لا يمكنني أن أعيش بدخل أقل » ، « لست أرى من أين سأحصل على عمل آخر » • قد تكون نشأتك الأولى سبباً في خوفك من المنافسة مع الآخرين من أجل الحصول على عمل أفضل ، إذ لم يتم تدريبك على الحسم واتخاذ القرار منذ الطفولة • تلك العبارات : « كيف سأ ..... ؟ » ، « لا أستطيع ..... » ، « لست أرى كيف ..... » تكشف عن نقص في الثقة بالنفس يستحيل معه أن تقومى باتخاذ أى موقف إيجابى • ان عليك يا عزيزتى تحديد طبيعة القلق الذى يصيبك ، قومي باستكشافه وتعرفى على « النقصان الثلاث » : أين ومتى تظهر ؟ عندئذ ستبتئين في العمل • ليس فقط من أجل إيجاد حل فوري لمشاكلك وتخليص نفسك من القلق ، بل سوف يزداد اعتزازك بنفسك وثقتك بها وستعززين من قدراتك على حل المشاكل واتخاذ القرار • هذا هو الطريق الصحيح ، وسوف يفتح الباب أمامك باستخدام أداة المهارة الأولى •

عندما أرادت ( جين ) أن تحصل على درجة الماجستير قامت باعداد المادة العلمية ، ثم كان عليها بعد ذلك أن تشرح في الكتابة • لكنها واجهت صعوبة كبيرة في أن تسيطر اولى كلماتها في الرسالة • كانت تشعر باضطراب كبير كلما جلست الى الآلة الكاتبة حتى انها أخذت ترد لنفسها « يجب أن أكتب • • لكنى لا أستطيع • • ما الذى يجعلنى أكتب بهذا الأسلوب الركيك ؟ • • ماذا لو استعصت على البداية ؟ » ، ثم « ماذا لو فشلت في الحصول على درجة الماجستير ؟ » • وما زالت تلك الأسئلة بها حتى شعرت بأنها قد عجزت تماماً عن كتابة الرسالة ، وأن الأمر كله قد خرج من يدها !! • • وسيطر عليها شعور مريع بعدم الثقة بالنفس • • فلجأت الى أحد أساتذتها علّه يساعدنا في اجتياز

أداة المهارة الأولى : فنتى عن السبب الخفى وراء القلق

محنتها ، فنصحها قائلاً : « اجلسى الى المكتب واكتبى ثم اكتبى » ٠٠  
قرئت عليه : « لا أستطيع الكتابة ٠٠ لا أستطيع التركيز » ، فقال :  
« استمرى فى الكتابة رغم كل شيء ٠٠ اكتبى كثيراً كثيراً حتى يزول عنه  
الخوف والاضطراب تماماً ، حينئذ سوف تتمكنين من البداية الصحيحة .  
اكتبى صفحة كاملة يومياً على الأقل » ٠٠ وقد كان ٠٠ وشرعت ( جين )  
فى كتابة صفحة كل يوم حتى انتهت من كتابة الرسالة بفضل نصيحة  
الأستاذ .

ان الطريقة المثلى لتحديد نوع النقص الذى يسبب لك القلق ويمكنك  
من القيام بأى خطوة عملية هى أن تكتبى ما يحلو لك من « فضفضة »  
وتفريغ للأفكار والوساوس التى تملأ نفسك ٠٠ ما هى - مثلاً - نوعية  
الأسئلة التى توجهينها لنفسك ؟ ٠٠ وما الفروض والأحكام التى  
تضعينها ؟ ٠٠ هل تشبه أسئلتك تلك الأسئلة التى نكرناها لك  
فى القائمة السابقة ؟ ٠٠ هل تدل هذه الأسئلة على نقص فى احترام  
الذات ؟ أو فى الثقة بالنفس ؟ ٠٠ أو فى القدرة على اتخاذ القرار وحل  
المشكلات ؟ ٠٠ اذا كان الأمر كذلك ضعى نصب عينيك هدفاً واحداً هو  
أن تتغلبى على هذه النقاط الثلاث ٠٠ ابخثى أولاً عن الطرق البسيطة  
التي يمكنك من التصرف بشكل عملى حتى تملكى زمام الموقف ٠٠ يمكنك  
مثلاً أن تكتبى قائمة بالمزايا التى تتحلّى بها شخصيتك ، ثم اقترئها  
لنفسك كل صباح ، فان ذلك من شأنه أن يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك  
لها ٠٠ بل انه يمكنك أيضاً أن تلتحقى بدورات تدريبية ، أو أن تقومى  
باستشارة أحد الأطباء ، أو حتى أن تناقشى مشاكلك مع إحدى  
الصديقات ٠٠ وهكذا سوف تزيدين من قدرتك على المجازفة وتجربة  
السلوك الجديد .

اما الخطوة الثانية فهى أن تراقبى نفسك جيداً حتى تتأكدى من  
أنك تتصرفين بشكل عملى يوماً بعد يوم حتى تصلى الى هدفك البعيد  
المدى :

والآن ٠٠ تعالى نلقى نظرة أخرى على الطرق الأربعة المؤدية الى  
القلق ، ولكن هذه المرة اسألى نفسك : هل وجدت فى داخلك أى منكرات  
مخبوءة ؟ ٠٠ وهل تتسبب لك فى نسج سيناريوهات للقلق ؟ ٠٠ لكتبى  
فى كراستك كل تفاصيل سيناريو القلق الذى يزعجك ، ثم قومى بقراءة  
المهارات الأربع الأخرى قراءة متأنية حتى تعرفى ما يجب عليك فعله كي  
تتغلبى على القلق الى الأبد .

### المذكرات المخبوءة النفس - اجتماعية

٠٠ جلست ( جين ) ذات مساء تستعرض شريط الذكريات ٠٠ وتذكرت زواجها الأول ٠٠ فقالت : « طوال فترة ذلك الزواج لم تكن لى مطالب من أى نوع ، فلقد كنت فى سن صغيرة ولم اتعد التاسعة عشرة من عمرى ، كما كنت أعانى من فقر شديد فى احترام الذات نتيجة تجربتى الأليمة مع تشوهاتى التى أصابتنى فى الصغر ٠٠ فضلا عن أن نشأتى فى الجنوب علمتنى أنه من غير اللائق إذا أرادت المرأة شيئا أن تطلبه صراحة أو علنا ٠٠ كنت أشاهد فيلم « ذهب مع الريح » فأجد القدوة فى شخصية ( ميلانى ) ٠٠ تلك الفتاة الرقيقة الوديمة ، أما البطلة ( سكارليت أوهمارا ) ذات المشاعر المتأججة والشخصية النارية فكانت أبعد ما تكون عن طبيعتى ٠٠ كانت ( ميلانى ) تعاني الكثير ، لكنها كانت يوما مثال الرقة والشجاعة ، فلم تطلب قط شيئا من أحد ، لذا فقد أحبها الجميع لرقتها وطبيعتها وحسن خلقها ٠٠ لكن المشكلة أئننى حين أردت أن أكون مثل ( ميلانى ) كنت أشعر بالخسوف والنفور من نفسى ومن كل تصرفاتى ٠ ومع مرور الوقت نما فى داخلى شعور مزعج بالقلق ٠٠ وتطور الى أن أخذ صورة سيناريو مستمر للقلق والخوف على ابنى ، وزوجى ، بل وعلى نفسى ٠٠ وظل هذا الكابوس يلازمى حتى عشت بلا أمل فى الخلاص منه ٠٠ كنت أشعر كما لو أن صوتا بداخلى يردد : « لذا لم أنجح فى الحصول على حبيهم ورضاهم ، فقد يهجرونى ويتركوننى وحيدة ٠٠ وساموت لو حدث هذا » ٠٠

ولم تمض فترة طويلة حتى وقع الطلاق الذى عانت ( جين ) من جرائه كثيرا ، إذ كانت تجهل أولى أدوات المهارة ، فلجأت للعلاج النفسى وقطعت فيه شوطا طويلا ٠٠ وأخيرا تعلمت كيف ترى نفسها من خلال منظور جليد يثبت لها أنها إنسانة جديرة بالحب والاحترام ، وتستحق أن تقصص للآخرين عن مشاعرهما تجاههم ٠ وكان بوب أول من صارحته بمشاعرها ٠٠ تقول : « لما بدأت لقاءاتنا تعمدت أن أضع « أسرا » ، الاحتمالات أولا ، فهكذا تعرضت ٠٠ لكنى انتظرت الكارثة فلم تحدث ! ٠٠ وهكذا تعلمت شيئا فشيئا أن أثق فى تفكيرى وربود أفعالى ، تعلمت أن خلافى فى الراى مع أى إنسان لن يضرنى فى شيء ، حتى حين كنت أخاف ألا يتفق معى الآخرون ، أو ألا يستجيبوا لطلبى ٠٠ كنت لا أجد

أداة الهارة الأولى : فنتى عن السبب الحقيقى وراء القلق

فى ذلك مانعا من أن أعبر عن أرائى ومطالبى ، ٠٠ وهكذا تحررت ( جين )  
من الضيق والنفور الذى كانت تشعر به نحو نفسها ٠

ان المعلومات والحقائق التى سوف تسجلينها عن نفسك فى الكراسة  
سوف تكسبك القدرة على تفسير نوع القلق الذى يصيبك وتحديد أسبابه ٠  
لذا عليك الآن أن تتوقفى لحظة مع نفسك كى تستعرضى التجارب الحياتية  
التي سجلتها ٠٠ فقد تكون هى السبب فى وضعك على الطريق النفس -  
مجتمعى للقلق ٠٠ والآن فكرى فى هذه التجارب والخبرات واسألى  
نفسك : أى منها يجعلك تجيبين ( بنعم ) على الأسئلة الآتية :

١ هل تقلقين على مظهرك أمام الآخرين ؟

٢ هل تخشين أن يكتشف الآخرون حقيقتك ؟

٣ هل تحملين فى رأسك ناقدا لا يرحم يتهكم دوما بالتقصير فى  
إداء كل عمل من أعمالك ؟

٤ هل تسمحين لأى بائع لحوح أن يفرض عليك شراء ما لا يلزمك  
ثم تلومين نفسك بعد ذلك ؟

٥ هل تخشين مصارحة الآخرين برأيك خوفاً من أن تفقدى صداقتهم  
أو حبهم ؟

٦ هل تمنعين نفسك من المطالبة بما تريد ، ثم تغضبين لأنك لم  
تحصلى عليه ؟

والآن سوف تعكس اجاباتك ادراكك الفعلى لذاتك ٠٠ فاول ترين أنك  
غير جديرة بالاحترام ، أو أن لك شخصية زائفة ، أو أنك تفنقرين الى  
مزايا كثيرة يتمتع بها الآخرون ؟ ٠٠ اذا صح هذا فانك فعلا تقفين عتبة  
فى طريق تحرير نفسك من القلق ٠٠ لذا عليك أن تقطعى على نفسك عهدا  
وتكتبيه فى كرامتك : عليك أن تعملى جاهدة من أجل زيادة احترامك  
لذاتك واعتزازك بها ٠٠ ثم اكتبى من العبارات ما يؤكد ذلك حتى تشجعى  
نفسك ٠٠ اكتبى مثلا :

١ ليس عيبا أن اعمل على زيادة احترامى نفسى ٠

٢ ان شعورى بالرضا عن نفسى سوف يحد مما اطالب به  
الآخرين ٠

⊕ عندما اصبح بما أريد بكل حرية ، فأننى بذلك اكسر الحواجز التي تفصلنى عن أحب .

اما اذا جاءت اجابتك بـ ( لا ) على الأسئلة السابقة ، فان معنى ذلك ان تجارب وخبرات الطفولة التي قمت بكتابتها قد تكون بريئة من القلق الذي يعتريك ، اذ لم تكن سببا في نقص ثقتك بنفسك أو احترامك لها .  
ان فائت لا ينقصك الا أن تتعلمى مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات .

### الذكرات المخبوءة الغريزية

كانت ( فيليشيا ) - صاحبة هذه الحكاية - امرأة مطلقة ، تعمل بالتدريس ، لكن همها الوحيد في الحياة كان القلق الشديد على اولادها .  
تقول : « كنت اذا خرج الأولاد أتوجس شرا ، فاذا اتصل بي أحدهم في المساء قفز خيالي الى أنهم قد أصيبوا في حادث . ثم أتذكر اننى لم أؤمن على حياتهم . سوف أدفع اذن كل ما أملك في علاجهم !! » كنت اتصرف وكأننى المسئولة الوحيدة عن حل مشاكلهم وتحمل نتيجة أخطائهم . اننى لا أرى نهاية لهذا القلق الذي يعتصرنى ، فانا أخشى اذا تزوج أحدهم ورزق أطفالا اننى سوف أحمل هم الصغار أيضا .  
أعرف اننى بهذه الطريقة أبالغ في رعايتهم بما لا يتناسب مع أعمارهم ، فقد جاوزوا سن العشرين ! ولم يعودوا صغارا . لكن رغم ذلك اذا تورط أحدهم في أية مشكلة لا أستطيع أن أسير لهم ظهري وكان الأمر لا يعني ، فقد عاهدت نفسى ألا أجعلهم ينوقون ما نقته أنا من حرمان على يدي أبى وأمى اللذين القيا بي في الطريق ، لأواجه ما الاقى من احوال دون سند أو معين . سوف أنفق كل ما أملك على اولادى . وان يرجعنى أى شيء مهما كان عن عزمى ، »

لقد انحرفت غريزة الأمومة لدى ( فيليشيا ) عن مسارها الصحيح حتى خرج الأمر من يدها ، ولم تعد تستطيع الكف عن القلق رغم علمها التام بأنها تضع قيودا من حديد على اولادها بهذه التصرفات التي توفر عليهم تحمل وزر أخطائهم . ولقد قدمت لنا مفتاح اللغز بيدها حين قالت بأن والديها قد القيا بها في الطريق ، فهى ما زالت واقعة تحت وطأة ذلك الشعور بأنها طفلة صغيرة مرفوضة ، منبوذة ، مكروهة من الجميع ، تهفر الى يد حانية تمسح عنها الأذى والوحشة . فلا تجد . مثل تلك الطفلة الصغيرة المرفوضة لا يمكنها طبعاً رعاية نفسها . لذا فقد توجهت

آداه الميارة الأولى : فتى عن السبب الحقيقى وراء انقلب

بكل طاقتها الى اولادها . وافاضت عليهم الحنان والرعاية اللتين ضلما  
تمنتهما فى طفولتها . وحرمت تنسها مرة أخرى من تلقى الحزن  
والرعاية . . . فهى فى نظر نفسها لا تستحق أيا منهما الآن . . . لذا فهى  
تبالغ فى التمييز حتى تؤكد لنفسها أنها لن تفعل بأطفالها مثلما فعل  
والداها بها أبدا .

ولكن ماذا لو تورط أولاد ( فيليشيا ) فى أية مشكلة ؟! . . . انبسا  
تسارع على الفور كى تقوم بدور المشجع على التواكلية . . . ذلك الدور  
الذى يتسبب دون أن تدري فى متاعب جديدة . . . وهكذا تسبب لنفسها  
قلقا هيا فى غنى عنه .

والآن ارجعى الى كراسيتك واستعرضى الملاحظات التى قمت  
بتدوينها بعد حل اختبار الفصل الثالث الذى دار حول الطريق الغريزى  
نحو القلق . . . هل سجلت الأحداث التى وقعت فى طفولتك ، والتى ربما  
غيرت مسار الأمومة والرعاية لبيك من غريزة مبرية الى طريق للقلق ؟  
والآن اسألى نفسك هذه الأسئلة :

● هل سببت لى هذه الأحداث شعورا بأننى المسئولة الوحيدة عن  
حل مشاكل الآخرين ؟

● هل أشعر بالذنب اذا بذلت وقتى أو طاقتى ، أو أنفقت مالى  
على نفسى بدلا من اتفاقه على عملى أو على الآخرين ؟

● هل أجد صعوبة فى أن أعرب عن رفضى وأقول ( لا ) ؟ .

اذا تأكدت أن افراطك فى أداء واجباتك التى تحتتمها عليك غريزة  
الأمومة والرعاية هى التى قادتك الى مصيدة القلق ، فلا شك أن لديك  
نقصا فى الاعتداد بالنفس ، وأن عليك أن تتعلمى مهارات حل المشكلات  
واتخاذ القرار لتصبحى أكثر حسما . وسوف تنجحين فى انجاز كل ذلك  
بامتلاكك لأدوات المهارة الخمس .

### المذكرات المخيووة المجتمعية

من افضل القصص التى تعتبر نموذجا لهذا النوع من القلق نسوق  
لك هنا قصة ( فران ) ، وهى سيدة تدير متجر صغيرا ، وقد جاءت يوما  
تشكو ( لجين ) وهى فى شدة الضيق والغضب مما تعرضت له على يد  
أحد العمال فى ورشة اصلاح السيارات ، ولم تكن تدري أنها بذلك تقسم

بيدهما الدليل على تقائصها التي دفعت بها الى الطريق المجتمعي نحو القلق . قالت ( قران ) : « اكتشفت ذات صباح أن اثنين من اطارات سيارتي مثقوبان ، فطلبت من زوجي أن يزودهما بالهواء حتى أصل الى ورشة اصلاح السيارات . وهناك أخبرت العامل المختص أن الغطاء المعدني للاطارات عليه قفل له مفتاح خاص لا يفتح الا به وهو موجود في صندوق الأمتعة . وتركت له المفاتيح بعد أن أوصيته أن يستخدم المفتاح الخاص بالمقفل . فوعدني بذلك وقال أن السيارة سوف تكون جاهزة بعد ساعتين . ولما عدت في الموعد فوجئت بأنه لم يبدأ بعد في العمل ، ولكنه قال أنه سوف ينتهي من العمل في خلال ساعة واحدة . ولما رجعت في المرة الثانية إذا بي أرى الأغشية المعدنية للاطارات علقاة على الأرض وقد اعوجت من كل جانب حتى صار شكلها مزريا ، فثارت ثورتى . لكنى كتمت حنقى ولم انطق الا بسؤال واحد : « ألم تستعمل المفتاح الخاص كما قلت لك ؟ » ، فأجاب العامل : « لم أكن فى حاجة اليه ، فقد كانت الأغشية المعدنية سائبة وغير مثبتة جيدا ! » . فاشتد غضبى ، وغادرت المكان وأنا أمال نفسي كيف اعوجت هكذا إذن ؟؟ !! وعدت بعد قليل ، ودفعت المبلغ المطلوب ، ثم رجعت الى البيت ، فما ان رأى زوجي حتى ثار فى وجهي وأصر على أن يعود فوراً الى الورشة حتى يلزم مدير الورشة بتركيب أغشية جديدة بدلا من تلك التى أقسدها العامل . وقد كان . ووافق المدير على ذلك ، فتركت السيارة مرة اخرى ، ولما عدت لاستلامها فوجئت بالعامل يقول لى أنه لم يجد نفس نوع الأغشية المعدنية فلم يجد امامه الا أن يصلح الابعوجاج بالمطرقة ، ثم قام بتثبيتها مرة اخرى فى السيارة . وتركت المكان فى هدوء وأنا فى غاية الاحباط من قبح المنظر الذى آلت اليه سيارتى .

والآن . . كيف سألجه زوجي ؟ . ماذا أقول له ؟ . ان القلق يعترضنى . . أخشى أن يصب غضبه على لأننى لم أصمم على اخذ حقى . ماذا دهانى ؟ . ما الذى منعنى من الوقوف فى وجه ذلك العامل ؟ . لماذا ادع الفرصة للناس كى يطاونى بالأقدام ؟ .

تقول جين معلقة على هذه القصة . . ان ( قران ) قد تكون اكثر الناس قدرة على ارضاء الزبائن فى المتجر الذى تديره ، لكنها لم تستطع اثبات ذاتها فى مواجهة عامل الورشة الذى أقسد اطارات سيارتها . . ثم انها كانت فى شدة الخوف من مواجهة زوجها بما حدث . كل ذلك دفعها الى أن تقف مع نفسها وقفة وتطلب المشورة والعون . وما ان



أداة المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

بدأت ( فران ) رحلة الاستكشاف الداخلي لنفسها حتى توصلت الى أن النقص الذي تعاني منه في إثبات ذاتها أمام الرجال ترجع جذوره الى طفولتها المبكرة . . . إذ كانت طفلة محرومة من حنان الأب وحبه ، ولا تنال من أبيها الا الايذاء والكرامية . وبدلاً من أن توجه غضبها نحو أبيها ، رجهته نحو نفسها ، والقت باللوم كله على ذاتها ظناً منها أنها طفلة سيئة الخلق ، والا لما عاملها والدها هذه المعاملة السيئة ! .

وكبرت ( فران ) ، وكبر معها الشعور بأن دورها كأمراة يعنى أن تكون « لطيفة » ، أى أن تكون خاضعة تحت إمرة الرجل . . . وهكذا كان التصرف الأمثل أمام الطفلة المنبوذة داخل ( فران ) هو أن تكون فى غاية اللطف والوداعة إذا كانت تريد أن تحيا فى هذا العالم ! . . . لهذا كانت سلبيتها تسمح للرجال باستغلالها ، كما أن المجتمع قد شكل شخصيتها على أن تلعب دور الأنثى . . . مما يستتبع الا تتخذ قرارا أو تحل مشكلة قط . . . فاعتمدت اعتمادا كلياً على زوجها كى يقوم بذلك بدلا منها .

والآن يا عزيزتى القارئة . . . استرجعى إجاباتك الموجودة فى اختبار الطريق المجتمعى للقلق فى الفصل الرابع ، وحاولى أن ترصدى إذا كانت العبارات التى وضعت أمامها علامة « صواب تماما » أو « صواب أحيانا » ، تعكس نقضا لديك فى الثقة بالنفس أو احترام الذات ، أو فى قدرات اتخاذ القرار وحل المشاكل . إذا صح ذلك فاكتبى فى تكراسك كل ما يترأى لك حول ما اكتسبته ، وطريقة التغيير التى ترىنها مناسبة . واليك مثلاً ما قد تكتبه حالة مثل ( فران ) : « لقد تعرضت فى طفولتى لايذاء عاطفى كبير ، ولهذا ادع الرجال يستغلوننى ، ولكنى سوف أضع حدا لذلك ، وسأعمل على تعويض ما ضاع من اعتزازى بقيمة نفسى . . . سأكتب المزايا التى تتوافر فى شخصيتى وسأعد قائمة بعبارات تؤكد على تلك المزايا . وإذا عاملنى أحد الرجال معاملة سيئة وشعرت بالغضب ، فسوف أذكر نفسى بأننى شخصية جديرة بالاحترام ، وتستحق أفضل معاملة ، ويأن من حقى أن أرد على أى رجل رداً حاسماً قاطعاً . . . وسأدرب نفسى على بعض هذه الردود ، وسأطلب من زوجى أن يذكرنى بكل ذلك إذا ما رحت أشكو له من أى ظلم تعرضت له على يد أى رجل » .

### المذكرات المخبوءة النفسية

عرفت ( دون ) القلق ومتاعبه مع عملية استئصال الرحم ، فتقول : « منذ أجريت لى هذه الجراحة وأنا أعانى من صداع متكرر ، وذات صباح استيقظت برأسى يكاد ينفجر بعد ليلة استحالة على النوم فيها بسبب حقل صاخب أقامه الجيران فى الدور العلوى ، وسهروا معى حتى الصباح . وطبعاً لم أذهب لعملى من قرط الصداع ، ولكن القلق تملكنى وسألت نفسى : وماذا بعد ؟ .. يجب أن أترك هذه الشقة المزعجة التى لا تنقطع منها الضوضاء . وفكرت بشكل جدى فى شراء منزل آخر كنت قد ذهبت لمشاهدته عدة مرات . ورغم أن جميع أصدقائى نصحونى بالأشترى لأنه لا يعتبر صفقة رابحة ، لكن شيئاً ما فى ذلك الصباح كان يدفعنى دفعا لشراؤه ، فقلت لنفسى الى متى سستركن الآخرين يتخذون لك القرارات ويتحكمون فى حياتك ؟! ومع ازدياد حدة الصداع انتقضت من الفراش .. واتصلت بمكتب العقارات وعقدت الصفقة وانتهى الأمر . لكنى لم ألبث أن اكتشفت أن أصدقائى كانوا على حق ! .. فقد كانت الجيرة من حولى لا تطاق ، والضوضاء المزعجة لا تنقطع تماماً مثل الشقة القديمة . فالمنزل الجديد قريب من المطار ، والطائرات تترى فوق رأسى طوال ساعات الليل والنهار . هنا أدركت فداحة الخطأ الذى ارتكبته .. ماذا دهائى كى أصل الى هذه الدرجة من سوء التعبير ؟ .. لقد أصبحت أخشى أن يلازمى ذلك ، وأصبحت ألقى اللوم على نويات الصداع كلما اتخذت قراراً غير صائب وأدعى أنني ما كنت لأفعل ذلك لو كان تفكيرى أكثر صفاء . »

قد يكون استئصال الرحم هو السبب فعلاً فيما تعانيه ( دون ) من اضطرابات فى المزاج وشعور بالتوتر والعصبية الشديدة مما أدى بها الى الطريق النفسي للقلق . لذا يجب عليها أن تستشير الطبيب فى امكانية علاجها بالهرمونات التعويضية ، ربما لو تحسنت صحتها أصبحت أكثر قدرة على اتخاذ القرار السليم . أما إذا نجحت فى تغذية شعورها بالاعتدال بنفسها فحينئذ سوف تتخذ أصوب القرارات ، وتضمن النجاح فى الحياة .. يجب على ( دون ) أن تدرك أن قرارها بالتحرك فوراً والتصرف بشكل عملى كان قراراً سليماً . رغم أن شراء ذلك المنزل باتحديد لم يكن من الصواب . فقد أقدمت على ما يجب أن يقدم عليه

أداة المهارة الأولى : فتى من السبب الحقيقي وراء العلق

كل انسان كى يحل مشكلة ما ٠٠ لقد جازفت ٠٠ وهو الأمر الذى يحدد لها ٠٠ ان الانسان حين يتخذ قرارا تحت ظروف صحية سيئة مثل الصداق ، او تحت تأثير الشعور بتدنى قيمة الذات ( كما هو الحال مع ( دون ) حين سألت نفسها لماذا لا أستطيع اتخاذ هذا القرار بنفسى ؟ ) فان الفشل يكون مصيره فى أغلب الأحوال ٠ لذا فان الانسان حين يتعلم كيف يعتنى بنفسه روحا وجسدا يكون قد نفذ جزءا كبيرا من برنامج ادولت المهارة ٠ أما عن ( دون ) فما كان يجب أن تمنف نفسها على قرارها وان كان خاطئا ٠ بل كان عليها ان تفكر بعقلانية وتبحث عن بدائل اخرى ترفع بها من ثقتها بنفسها ٠ ثم تجازف من جديد ٠

والآن قومى بقراءة ما دونته فى كراسك بعد حل اختبار الفصل الخامس عن الطريق الفسيولوجى للقلق ٠ واسألى نفسك : هل بدأت سيناريوهات القلق معك فعلا مع اضطراب مستوى الهرمونات ؟ وإذا كان ذلك صحيحا ، فهل لعبت أى من النقائص الثلاث دورا فى ذلك ؟ ٠ حاولى كتابة ما يترأى لك حول الأمور التى تسبب لك قلقا مرة أخرى ، وفنتشى عن أى من تلك النقائص بين السطور ، ثم لكتبى ملاحظاته حتى تعودى إليها فيما بعد ٠ واليك مثلا ما قد تكتبه ( دون ) من ملاحظات : « لقد أخطأت لأننى تمردت على نصيحة أصدقائى الذين أرادوا مساعدتى ، وذلك لأننى اتخذت قرارا تحت تأثير نوبة صداق ٠ انا ادرك أننى أنزع دائما الى التمرد على أية سلطة بسبب أمى التى كانت تصر دائما على ان أتصرف كما تريد هى ، وكانت تتخذ لى قراراتى رغما عنى ٠ لكننى فى المستقبل حين اشعر أننى متحفزة ومنبغة سوف أقول لنفسى اننى استحق ان أستفيد من النصائح المخلصة الصائبة ٠ سأؤكد لنفسى اننى انسانة جديرة بكل نصيح ، وسوف أذهب لاستشارة الطبيب فى أمر الصداق الذى يصيبنى ، وسأحرص على الا اتخذ قرارا ابدا وأنا تحت تأثير الصداق ، »

### طريقة « ماذا يهم ؟ »

فى منتصف السبعينيات حين قررت منظمة الدول المصدرة للبترول « اوبك » تحجيم كمية البترول المصدرة للولايات المتحدة ، كان الملايين فى أمريكا من أصحاب السيارات يقفون فى طوابير الانتظار امام محطات البنزين ساعات طويلة ، وكانت الشائعات تتروى بينهم عن نقص السلع المختلفة ، واخذ الأمر يستقل حتى ان جونى كارسون قال فى حديثه

## كيف نتخلص من القلق

مداعبا المستمعين « سيقولون غدا ان ( ورق التواليت ) قد اختفى من لوس انجلوس » ! وانفجر الناس ضاحكين . لكن فى الصباح التالى خرجت صحف لوس انجلوس وقد تصدرها خبر نفاذ كمية ورق التواليت الموجودة فى المدينة عن آخرها !! كان من الواضح ان كلمة « نقص » او « اختفاء » السلعة ضغطت على اضرار القلق لدى المئات الذين اندفعوا فى رد فعل مبالغ فيه ، حتى لو كان الأمر كله دعابة ليس أكثر .

اننا نأمل من وراء التدريبات الموجودة فى هذا الفصل ان نساعدك فى اكتشاف المزيد عن نفسك ، ومع ذلك فقد لاتشعرين انك قد وضعت يدك على منكرات القلق الخفية فى طوايا نفسك ، لذا فعليك ان تصارحي نفسك بالسبب الحقيقى سواء كان زيادة وزنك مثلا ، او خوفك وغيرتك على زوجك ، او خوفك من ان يقتحم منزلك أحد اللصوص ، او انك غاضبة لحرمانك من العلاوات على مدى ثلاث سنوات . قولى لنفسك بكل حمص : « تلك هى الحقيقة ! » وهنا لن تكون فى طيات نفسك أى منكرات خفية من أى نوع .

لا شك فى ان الحقيقة تكون أحيانا الميمة لدرجة ان اللاشعور أو « العقل الباطن » يحميك منها ، ويوفر عليك الألم الذى قد تسببه لك ، فحين يسمعك تسألين نفسك « ولكن أين الحقيقة ؟؟ » يسارع الى التحرك ، تماما كما تسابق الناس فى لوس انجلوس لشراء ورق التواليت ، انه أسلوب « حماية النفس » .

ان العقل الباطن لكى يهون عليك وقع الخوف والقلق ، ويريدك من ألم المواجهة مع الحقائق يتبع أسلوبا يسميه علماء النفس « بظاهرة الانكار » ، فيؤكد لك مثلا ان خوفك المفرط من السمنة او غيرتك العمياء على زوجك لا علاقة لها بطفولتك المبتسة التى غرست فى نفسك الاحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس . كما يؤكد لك أيضا ان غضبك للحرمان من العلاوة لا يرجع الى أنك لم تجدى فى طفولتك من يشجعك على حل مشاكلك بنفسك الشئ الذى سبب لك نقصا فى القدرة على حلها الآن . تلك هى ظاهرة الانكار التى ابتكرنا لك طريقة لمعالجتها هى طريقة «ماذا بهم» . وقد استوحاها بوب من إحدى الندوات عن أساليب البيع كان قد شارك فيها . فى هذه الندوة كان مندوبو المبيعات يجلسون على شكل دائرة ويقف المعلم فى وسطها ، وفى يده الكرة . ثم يبدأ المعلم برمى الكرة

أداة المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء العلق

لأحدهم ، فبتلقاها ثم يسرع برميها ثانية الى المعلم ثم يبدأ فى سرد مزايا السلعة التى يبيعها • وهنا يرمى المعلم الكرة الى نفس البائع بينما يصبح الجميع « وماذا يهم ؟ » • وفى هذه المرة على البائع أن يفكر جيدا فى مزايا أكثر ليزكى بها سلعته • وهكذا تنور الكرة مرات ومرات على الجميع حتى يخرج الجميع من الندوة بأسباب وجيهة يروجون بها لسلعهم أكثر من ذى قبل •

أما أنت عزيزتى القارئة •• فيمكنك القيام بنفس الشيء فى إطار بحثك عن المنكرات الخفية فى داخلك •• واليك الخطوات :

١ - اكتبى ما تدينه من أسباب وراء قلقك ، ثم قولى لنفسك : « ماذا يهم ؟ » ، وبعدها دونى أية أفكار تطرا لك •

٢ - استمرى فى الغوص داخل نفسك واسألها عن أية أسباب أخرى قد تنبع من مشاعرك أنت ، ولكتبيها ثم قولى لنفسك : « ماذا يهم ؟ » •  
٣ - واصلى الغوص الى أغوار أكثر عمقا ، وفتشى عن النقائص الثلاث ، حتى لو كنت تعلمين أنها لا تنطبق عليك • قلنا ما ثبت وجودها ، اكتبى كيف تنطبق عليك ، ثم كررى ماسبق حتى تستنفدى كل الأسباب •

٤ - والآن تأملى ما قمت بكتابته ، وهئى نفسك على حسن استخدامك لأداة المهارة الأولى •

٥ - حددى هدفا لنفسك : أن تتغلبى على أية نقائص تسبب لك تلقا •

استمعى الآن لقصة ( تيرى ) التى كانت تعاني من المعاملة السيئة التى تلقاها من ابنة زوجها الشابة ( فيكى ) • ولما كانت ( تيرى ) قد قامت فى طفولتها لأن أبويها كانا يفضلان اختها الكبرى عليها ، لذا فحين كان زوجها ينحاز الى جانب ابنته ويبرر سلوكها العدوانى ، كانت ( تيرى ) تذوق نفس المرارة التى تجرعتها فى صغرها ، مرارة الرفض والنبذ والهوان • ورغم كل هذا حاولت ( تيرى ) أن تكسب ود ابنة زوجها بشتى الطرق ، فقامت بطهى الأطباق التى تحبها ، وكانت لا تكلفها أبدا بترتيب غرفتها رغم اهمالها الشديد • لكن ذلك كله لم يجد نفعا • وأخذت ( تيرى ) تسائل نفسها : « لماذا ترفض هذه الفتاة أن تتغير ؟ » و « ماذا

### كيف سخلص من العلق

لو دمرت حياتى الزوجية ؟ « لقد كانت واثقة أن (فيكى) هى المصدر الوحيد لقلقى ومتاعبها . وأخيرا لجأت (تيرى) الى طريقة « ماذا يهم ؟ » . فكتبت الحوار التالى بينها وبين نفسها :

— « ان السبب الحقيقى وراء قلقى هو أن (فيكى) لاتحببنى » .

— « وماذا يهم ؟ » .

— « وأنا اكرهها لأنها تشعرنى بالذلة والضعف » .

— « وماذا يهم ؟ » .

— « وأشعر أن مشاعرى قد جرحت » .

— « وماذا يهم ؟ » .

— « حين أشعر أن مشاعرى جرحت .. يملكنى الغضب ، وبدلا من أن أواجهها انفس غضبى فى اتجاه آخر . والسبب هو نقص ثقته بنفسى » .

— « وماذا يهم ؟ » .

— « لقد انكرت ابعاد مشكلتى ، وهذا يشعرنى بالرضا والارتياح ، لذا سوف أضع لنفسى هدفا أن اطلب مشورة الطبيب كى يساعدنى على اجتياز هذه المشكلة » .

لقد استطاعت (تيرى) مع كلمات هذا الحوار ان تسترجع نكريات طفولتها ، وكيف كان يملكها الشعور بالهوان كلما فازت اختها بجائزة فتثور فى وجه الجميع . وتسبب ذلك السلوك فى حرمانها من كل الجوائز ، فشعرت بانها فاشلة تماما ، ولايحبها أحد . لقد انكرت (تيرى) انها وضعت (فيكى) فى مركز غريمته ( أى اختها ) ، وكلما جرحتها ( فيكى ) استحضرت نكريات الطفولة المريرة لتعيشها مرة أخرى ثم تنور فى وجه زوجها .

من أجل ذلك كله لجأت (تيرى) لاستشارة مركز ارشاد الأسرة كى تتعامل مع النقص الذى تعاني منه فى الثقة بالنفس ، وحتى تساعد (فيكى) على تقبلها كام ثانية لها . كان هدفها أن تعيد بناء الثقة والاحتران بالنفس فى داخلها ، فأخذت تؤكد لنفسها : « حتى لو لم اكسب حب ( فيكى ) ، فانتى ساطل انسانة لها قيمة ، وجبيرة بكل احترام ،

آداء المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

لقد نجحت تيرى فى حل مشكلة القلق حين تحركت فى اتجاه العمل .

ان اتباع طريقة « ماذا بهم ؟ » سوف يوضح لك اذا كانت لديك دوافع خفية وراء القلق أم لا . فالقلق أحيانا يصيب الناس تحت وطأة الحياة وضغط الظروف ، أى دونما أسباب خفية معينة تحمل جذورا فى ماضى حياتهم . فقد شكلت إحدى العضوات مثلا من القلق الذى لايفارقها منذ فقدت وظيفتها ومصدر دخلها الوحيد ، فى حين شكلت أخرى من أن وفاة طفلها الصغير غرقت بها فى بحر الأحزان . . . وتلك أحداث جسام تحمل للانسان شعورا رهيبا بالفقد والحزن ، ومن الطبيعى أن يتأثر بها تأثرا بالغا ، لكن استخدام طريقة « ماذا بهم ؟ » فى مثل تلك المواقف يجعلها تمر بسلام ويضمن ألا تتحول الى تكريرات تتصلل الى طيات نفسك لتختفى فى ظلماتها .

### حقيقة القلق

كانت (سندى) زوجة بوب السابقة تعاني من الاكتئاب الذى ظل ملازما لها لمدة ثلاث سنوات قبل انفصالهما . . . وطيلة هذه السنوات كانت تسأل نفسها « ماذا دهانى ؟ لماذا اشعر بكل هذا اليأس والشقاء ؟ » ، لقد كانت فى الحقيقة تتكرر أمام نفسها حقيقة شديدة الإيلام : لقد كانت تخشى الاعتراف بما يغلبها من مشاعر يصعب التعبير عنها . . . فقد اكتشفت مثلا انها لم تعد تحب زوجها ، ولما اعترفت أخيرا بذلك وحصلت على الطلاق بدأت تدرك حقيقة شعورها ، حينئذ فارقها الاكتئاب والقلق .

اننا نتمنى أن تدركى أهمية البحث عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك، ان الصفات الطبية غير المناسبة لأى مرض تعجز عن شفاؤه ، فالتشخيص السليم هو الأساس وهو البداية الصحيحة .

واليك هذه القصة التى نحكىها لأصدقائنا دائما كنموذج لما يمكن أن يحدث عندما نهتم الأمور بشكل مخالف لحقيقتها . انها قصة الرجل الذى نخل إحدى المقاهى فى مدينة صغيرة ، فوجد جريدة ملقاة على أحد الكراسى ، ولفت العنوان الكبير نظره : « الأوقات العصيبة آتية !! » . ولم يكن ذلك الرجل يعرف أن تلك الجريدة كانت منسية على أحد الرفوف

### كيف نخلص من القلق

منذ سنوات طويلة يعلو ما التراب ٠٠ وكان صاحب المقهى على وشك المقائها فى القمامة !! فأصيب الرجل بذعر شديد من وقع العنوان الرهيب الذى قرأه فى الجريدة ، وقال محدثاً نفسه : « طالما أن الأوقات العصيبة آتية فيحسن بى ألا أبداً فى بناء منزلى الجديد ! » وأسرع الى التليفون واتصل بشركة المقاولات وقال : « أن الأوقات العصيبة آتية ٠٠ أرجو الغاء طلب البناء الذى قدمته لكم ! » وهنا أخذ صاحب شركة المقاولات يفكر ٠٠ « الأوقات العصيبة ؟؟ ٠٠ يجب أن ألقى جميع مشروعاتى مع شركة الأخشاب !! » ويمجد أن فعل ذلك قامت شركة الأخشاب بتسريع نسبة كبيرة من عمالها ٠٠ وسرعان ما أصاب المدينة الشلل التام ، وضربتها أوقات عصيبة حقاً !! كل ذلك بسبب رجل واحد فهم الأمور بشكل مغاير تماماً لحقيقتها .

حذار من أن تقتنعى نفسك بأن قلقك هو سجنك الأبدي الذى لن تتخلصى منه ، صارحى نفسك بكل الأذى الذى يصيبك من جراء القلق ، واستخدمى أسرار المهارة حتى تصلى الى أسبابه الحقيقية ، وحين تفرغين من الكتابة فى كراسيتك انتقلى الى أداة المهارة الثانية مع الفصل السابع ف سوف تساعدك على النجاة من دوامة القلق .



## الفصل السابع

### أداة المهارة الثانية اعرفي خياراتك

فى احدى جلسات المجموعة الارشادية جلست ( جيل ) بين زميلاتها ، ثم اخذت تروى لهم قصتها ، وقالت : « بعد حصولى على درجة الماجستير فى ادارة الاعمال تلقيت عشرة عروض مغرية للعمل بنفعية واحدة ، ولم اضيع وقتا فى التفكير واخترت واحدا منهم ، لكن للأسف كان العمل الذى وقع عليه اختيارى هو اسوأهم على الاطلاق ! ٠٠ فقد كان اشبه بوكر اسماك القرش !! وقد أدركت منذ اليوم الأول معهم ان هناك عيبا ما فى تلك الشركة ، لكن ما هو ياترى ؟ وتساءلت ٠٠ هل المشكلة فى انا ؟! فما مضى يوم على الا وتأكد لى الرفض وعسلم التجاوب من كل الزملاء والزميلات ٠ وعجزت عن التكيف مع هذا الوضع لأننى كنت عديمة الخبرة ، كما كنت حديثة العهد بهذه البيئة التى انتقلت للحياة فيها بلا اصديقاء ألجأ اليهم وأطلب مشورتهم وقت الحاجة ٠ وكاد القلق يجمدنى فى مكانى ، لكننى صممت على النجاح ، فصاعفت ساعات عملى حتى وصلت الى تسعين ساعة اسبوعيا ، فماذا كانت مكافأتى ؟ فوجئت بقرار فصلى من العمل !! وكانت الصدمة فوق احتمالى ٠٠ تلقيتها فى ريعان شبابى ولم أتم بعد الثالثة والعشرين من عمري ! ٠ وسقطت صريعة لحالة من الاكتئاب لم أفق منها الا بعد مرور عام كامل ٠٠ عندما وفقت الى عمل جديد ، »

لم تستطع (جيل) ان تفهم حقيقة ماحدث لها فى تجربتها الأولى الا بعد مرور تسع سنوات ٠ فقد تأكدت ان الشركة التى كانت تعمل بها حينئذ كانت مسرحا للمنافسات غير الشريفة ، وان كل الأمور كانت

تجرى فيها بشكل غير طبيعى مؤسف ، وهكذا تأكدت من أن قرار فصلها لم يكن بسبب عدم الكفاءة • ومع كل ذلك فشلت فى التخلص من الألم والمرارة اللذين لازماهما منذ تلقت صدمة فصلها من العمل • وتعلق (جيل) على الموقف قائلة : « لقد كنت طول عمرى نموذجاً للإنسان المثالية الجادة ، حتى أن زملائى فى الكلية كانوا يطلقون على لقب : «العبقريّة !» • فلما تم فصلى من أول عمل لى فى حياتى شعرت بضربة ساحقة تنتزع أهم جزء من كيانى ، وعجزت عن التخلص من القلق بشأن عملى منذ ذلك الحين • • فكنت أريد لنفسى ( حذار • حذار أن تقعى فى الخطأ ! ) • وكانت النتيجة أن فشلت فى تحقيق التقدم الذى يليق بقدراتى الحقيقية • • وهنا استخدمت (جيل) الأداة الأولى للمهارة : فقد عرفت السبب الحقيقى وراء قلقها الذى لا ينحصر فى فصلها من عملها الأول ، بل يمتد الى طبيعتها المفرقة فى المثالية ، ونقص اعتدادها بذاتها وثقتها بنفسها • • أما القلق الشديد الذى تشعر به بسبب عملها فهو دليل على أنها من المصابات بنوع من القلق القهرى يدفع صاحبه لأن تركز كل طاقاتها الذهنية فى اتجاه المشكلة لا فى اتجاه الحل • ففى جلساتها مع صديقاتها يحلو لها أن تحكى عما جرى لها ، وتجتر المأسى والأزمات ، ثم ترسم بخيالها سيناريوهات مخيفة لكابوس المستقبل ، وهنا تلتقط الصديقات الخيط المحب لديهن ، ويبدأ كل منهن فى سرد مأسياها الخاصة كنوع من الترسية عنها وتعزيتها • • ولكن أبدا لا تفكر أحدها فى البحث عن خيارات لحل المشكلة ، غافلات عن أن سرد المشاكل والمأسى وتبادلها لايزيد الأمر إلا تعقيدا ، فيؤدى الى زيادة القلق ، واضعاف الثقة بالنفس •

ان أداة المهارة الثانية سوف تقطع الخط على هذا التوجه السلبي الذى يدفع بذهنك فى طريق المشكلة فقط ، فهذه الأداة تعرض عليك طرقا عديدة يمكنك من خلالها الوصول الى حل للمشكلة •

### أداة المهارة الثانية

#### اعرفى خياراتك

عزيزتى القارئة • • انك حين تتركين وجود خيارات وحلول عديدة للمشكلة التى تواجهك ، ستكونين قادرة على اختيار افضل هذه الحلول لتتحركى نحو القضاء على النقص الذى تعانين منه ، والذى ساعدتك أداة المهارة الأولى فى اكتشافه • ان الشخصية النزاعة الى القلق تعجز

## أداة المهارة الثانية : اعراف خيارك

تماما عن رؤية خيارات الحل ، بل ولا ترحب بها أيضا لأنها عادة ماتتطلب تغييرا في السلوك والتفكير . ومع ذلك فأنك اذا استعرضت ماضى حياتك فستجدين أن الفترات التى شهدت أكبر نجاحاتك هى الفترات التى اضطررت فيها ظروف ما الى التغيير . وأكبر دليل على ذلك نسوقه لك من قصة (بوب) عندما بدأ يتلقى علاجه فى « مركز علاج القويى » ، فقد كان يعقد جلسات عديدة مع زملائه من مرضى القويى ممن يملكون فكرا ايجابيا يميل نحو إيجاد الحل ، ويطلب منهم أن يقوموا بعملية شحذ للأفكار والخيارات حول مستقبله وطرق الحياة التى يمكن أن يسلكها كى يجتاز حاجز العقدة ويخرج للحياة سليما معافى . وبدأ (بوب) يتخيل نفسه فى الصورة التى طالما تمنّاها ، ثم أخذ يؤكد لنفسه أنه قد أصبح ناعلا على هذه الصورة المثالية . كان عليه أولا أن يتوقف عن احتساء الخمر ، والقهوة حتى تتحسن صحته ، ثم انتظم بعد ذلك على نظام غذائى صحى . ويعلق قائلا : « لقد كنت أوقن أنني فى حاجة الى هذا التغيير الجذرى ، لكنى ظلمت أقاومه حتى وصلت الى درجة لا مفر معها من الاختيار : إما أن أقدم على هذا التغيير ، أو أن أظل فريسة سائفة لنوبات الذعر اللانهائية » .

إن امتلاكك لأداة المهارة الثانية يكسبك القدرة على اكتشاف الفرص العديدة المتاحة أمامك كى تحسنى توظيف القلق ، إذ يقدم لك خيارات لحل مشاكلك .

### استخدمى الصيغة ( ١٣ ) وكونى من أصحاب الفكر الإيجابى

إذا ظننت أنك قد استنفدت جميع الخيارات المتاحة أمامك دون جدوى ، وأن القلق فى داخلك ما زال كبيرا ، فمعنى ذلك أنك ما زلت فى حاجة الى البحث عن مزيد من البدائل !! وسوف تعينك الصيغة ( ١٣ ) فى تحقيق ذلك . فهذه الصيغة تهيك راحة البال ، وقللة الانشغال ، إذ تساعدك بالرعاية المطلوبة عند حدوث الأزمات .

ترمز الصيغة ( ١٣ ) الى الأوامر الآتية : استبدلى

• ابتعدى عن

• اقبلى

ولكى تستخدمى هذه الصيغة فكرى فى سيناريو القلق الذى يؤرقك ، ثم اسألى نفسك : أى من هذه الأوامر الثلاثة يمكنك تنفيذه كى يوصلك الى بدائل ايجابية فى طريق الحل ؟

## كيف تتخلص من القلق

● استبدلي : هل يمكنك أن تستبدلي السيناريو الحالي واحداً آخر أقل إثارة للقلق ؟ إن الأساليب التي نقترحها هنا لاستبدال دواعي القلق هي أن تتبعي طريقة شحذ الأفكار ، وأن تنظمي وقتك ، وتتعلمي متى ترفضين ما لا يناسبك قائلة : « لا لن أفعل هذا لأنه لا يناسبني » ، وأن تحاربي طريقة تفكير « ماذا لو ؟ » . وسوف نفسر لك كل ذلك بعد قليل .

● ابتعدي : هل يمكنك أن تبتعدي عما يسبب لك القلق أساساً ؟ إن الأساليب التي نقترحها هنا تتضمن الاعتماد عن « رفاق القلق » ، وصرف الذهن بعيداً عن القلق ، ورفض السلبية تماماً .

● أقبلي : هل يمكنك أن تقبلي سيناريو القلق ، وأن تتعلمي كيف تتعايشين معه ؟ إن بعض دواعي القلق في الحقيقة ليست إلا جزءاً من واقع حياتنا يستحيل تغييره ، لكننا هنا سوف نعلمك كيف تغيرين أسلوبك حتى لاتلقى بالاً للأمور التي لا حيلة لك فيها .

## خيارات شحذ الأفكار

يتطلب منك أسلوب « استبدال القلق » أن تجلسي وتحضري ورقة وتقسيميها إلى عمودين : الأول بعنوان ( القلق ) والثاني بعنوان « الخيارات » . ثم املئي العمود الأول بتفاصيل سيناريو القلق الذي يراودك . أما العمود الثاني فاكتبي فيه ما يتراءى لك من طرق أخرى مغايرة للسيناريو المعهود . مثال : في العمود الأول : « أنا قلقة لأن الصنوبر يحتاج إلى اصلاح عاجل » . في العمود الثاني : « سوف أستدعي السباك » ، أو « سوف أصلحه بنفسى » . فإذا تعذر عليك كل ذلك فاكتبي في العمود الأول : « أنا قلقة لأن أتعاب السباك فوق قدرتي » ، واكتبي في العمود الثاني : « سوف أوجل شراء بعض اللوازم الأخرى وأقع له » ، أو « سأكون أكثر تحبيراً في الانفاق هذا الشهر » .

في الوقت الذي تنتهين من طرح كل هذا على الورق ، ستوافر لديك خيارات كثيرة لحل مشاكلك ، وماعليك إلا اختيار أفضلها للتحرك به نحو الحل العملي الإيجابي ، وهكذا يقل القلق بالتدرج أما إذا استنفدت كل أفكارك ولم تصل إلى الحل المناسب ، أو إذا كان قلقك من النوع للزمن الذي لا يترك صاحبه إلا حطاماً فما عليك أن لا تلجئي للآخرين من أجل العون . تودى بتشكيل مجموعة إيجابية من الصديقات من أنصار

## أداة المهارة الثانية : اعرف خياراتك

الحل العملى ، واشرحى لهم الموقف ، ثم لطلبى منهم أن يقدموا الحلول التى تطروا على يالهم ٠٠ فان نتاج عقول جماعة من الناس يخلق مايسمى « بالعقل الخارق » الذى ينجح فى الوصول الى حل أفضل كثيرا مما يصل اليه العقل منقردا ٠ وكما يحدث فى العواصف الرعدية التى تقصف بالبرق ويتطاير منها الشرر ، فكذلك عملية « شحذ الأفكار » ، فهى تقذف بالأفكار فى كل اتجاه ، مثل وميض البرق الذى يبشر بتدفق المطر : سر الخصب والنماء ٠

حاولى ان تدققى عند اختيار النوع المناسب من الأصدقاء عند القيام بهذه العملية ، وحاذرى من تلك النوع الذى تحكى عنه جيسن فنقول : « لقد تحاورت مع مجموعات عديدة من الصديقات والمعارف ، وكنت عندها احكى لهن عن متاعبى واشكو من فرط القلق والخوف لا اتلقى ردودا الا « يا الهى وماذا حدث لك بعدما ؟ » أو « انتظرى لتسمعى ماذا جرى لى انا ٠٠ » ، ثم تضى الساعات الطويلة لا تتبادل فيها الا المامى والحكايات التى تنتهى بالقول الماثور « ياعينى على !! » ٠ لقد كان تفكيرنا جميعا منحصرا فى المشاكل نفسها ، ولا يخرج ابدا الى حيز البحث عن حلول لها ، ٠ لذا ننصحك الا تختارى من الصديقات من تعرفين انها سوف تستمع اليك ثم تلعب معك لعبة « ياللهى ٠٠ باللفظة ! » ثم تأخذ فى سرد مأسيتها الخاصة ٠

واليك الخطوات السبع الضرورية لنجاح عملية « شحذ الأفكار » :

١ - لختارى الأشخاص الموضوعيين : ان افراد أسرته قد يفكرون بشكل عاطفى من واقع صلتهم الحميمة بك ، لذا فسوف تاتى افكارهم والحلول التى يقترحونها غير عقلانية أو موضوعية ٠ عليك انن البحث عن جيد الاستماع - تماما مثل الطبيب المعالج - كالأصدقاء الثقاة مثلا ، أو أعضاء المجموعة الارشادية ، أو الأطباء المختصين ٠

٢ - اذا كانت مشاكلك مختصة بجانب معين كالمال أو العمل فابحثى عن الأشخاص المشهود لهم بالخبرة فى هذه المجالات بعينها أو هؤلاء الذين حققوا نجاحات ملموسة فيها ٠ أو الجئى الى من هم أكثر خبرة منك فى مجال عملك ممن لديهم الاستعداد لأن يقوموا بدور الوجه لك أو لغيرك ٠ اما اذا كانت مخاوفك تدور حول أطفالك ، فاستئيرى برأى الآباء والأمهات ، أو المدرسين ، وأطباء الأطفال ٠

## كيف تتخلصين من القلق

٢ - ضعى القواعد الأساسية وحددى المبدأ : أوضعى لمن يستمع اليك أنك لاتطلبين منه الشعور بالشفقة أو التعاطف ، ولكنك تريدين حلولا موضوعية وحاسمة .

٤ - شجعى الآخرين على أن ينطقوا بكل ما يطرأ على بالهم : ان شدد الاقتراحات غريبة تكون أحيانا هى ما تحتاجينه بالضبط للنجاة من دائرة التفكير السلبى ، بل لأنها أحيانا تولد فى رأسك أفكارا أفضل .

٥ - كلفى احد الموجودين بتسجيل الأفكار المقترحة ، سواء كتابة أو على شريط تسجيل .

٦ - ابتعدى عن التعليقات التى لاتجدى مثل « طيب .. ولكن » ، فقط استمعى الى الاقتراح وسجليه وقدمى الشكر لصاحبه .

٧ - راجعى كل ما دار فى جلسة « شحذ الأفكار » على انفراد ، ثم اختارى أفضل ثلاثة خيارات امامك .

واخيرا تنكرى أنه يمكنك القيام بنفس العملية مع كتاب أو شريط تسجيل من سلسلة « ساعد نفسك » ، كما يمكنك الخروج بأفكار عديدة من ورش للعمل ، والتدبوت العامة . فهذا بالضبط ما فعله (بوب) ، مما ساعده على الشفاء من عقدة الخوف التى كان يعانى منها . لذا فعليك ان تبحثى عن مصدر جديد للمعلومات يعينك على توليد أفكار جديدة نافعة .

## طريقة « ٣ ى » لتنظيم الوقت

كانت المشكلة الأساسية فى حياة عضوات المجموعة الارشادية أنهن لايجدن الوقت الكافى لاتجازه ما يثقل كاهلهن من مهام عديدة ومتفرعة ، مما كان يسبب لهن قلقا كبيرا ، ويجعلهن غير قادرات على تحقيق الانجازات فى العمل ، فالبيال مشغول بمن سوف يحضر الأولاد من المدرسة ، ومتى يتم شراء طلبات المنزل من بقالة وخلافه ، وكيف يتم اصلاح للكتابة التى تحتاج الى تجديد ، فى حين أنه لا يوجد فى البيت أحد فى انتظار عامل التجديد . أما فى البيت فان ماتجزه المرأة بالفعل أقل كثيرا مما تتمنى انجازه . لماذا ؟ لأنها قلقله بشأن التقرير العاجل الذى تأخرت فى اعداده فى المكتب وتعلم أن لا وقت لانجازه فى البيت !! .

## أداة المهارة الثانية : اعرق خياراتك

لقد عرضنا فى الفصل الثالث من هذا الكتاب كيف يطالب المجتمع المرأة بإنجازات فوق طاقة البشر ، بينما يدفعها أيقاع الحياة الذى لا يرحم فى دائرة القلق والتوتر الشديد . لذا فإن طريقة « ٢ ى » لتنظيم الوقت هى الخطة التى نقدمها لك لتفسير نمط الحياة الذى تسابقين فيه عقارب الساعة طول اليوم ، وهكذا يمكنك التخلص من القلق بسبب الانجازات التى لم يسعفك الوقت لها . ماعليك الا أن تفحصى قائمة المهام المطلوبة ، ثم تقسميها الى ٣ درجات : الأولى درجة : « ينفذ » ، والثانية درجة : « يلخى » ، والثالثة درجة : « يحول » . واليك خطوات التنفيذ :

١ - فى الصباح الباكر من كل يوم خذى ورقة وقلم ، واكتبى قائمة بكل ما تميدين انجازه فى هذا اليوم .

٢ - حددى المهام التى يمكنك فعلا انجازها فى خلال الأربع والعشرين ساعة التالية واكتبى بجانبها « ينفذ » .

٣ - حددى المهام التى لا يمكن القيام بها أبدا فى ذلك اليوم واكتبى بجانبها « يلغى » .

فمثلا قد لايتوافر لديك المال اللازم لتجديد الكنبه اليوم ، فلا تقلقى ولا تفكرى فى كلام الناس ، بل اسمى لنفسك أن تؤجل القلق الى وقت آخر ، واستجمعى كل طاقتك لانجاز المهام التى يجب ان « تنفذ » .

٤ - حددى اى من المهام يمكن أن يقوم بها شخص آخر غيرك واكتبى بجانبها « يحول » . وتعلمى أن تكونى حاسمة وأن تكون رؤيتك شاملة كى تضعى يدك على البديل المناسب للقيام بالمهمة . فمثلا يمكنك أن تؤجورى سيارة لاحتضار الأطفال من المدرسة ، أو أن تقوم احدى جاراتك بذلك بمقابل مادى ، كما يمكنك أيضا التنسيق مع زوجك كى تتبدلا شراء احتياجات المنزل من البقالة وخلافه . أما اذا سمعت صوتا بداخلك يلومك على « تحويل » هذه المهام الى الغير ، ويتهمك بالتقصير فى واجباتك ، فذكرى نفسك دائما أنك انسانية لها حقوق ، وجديرة بأن تتلقى كل ما تحتاجه من عون .

٥ - والآن . . عودى الى المهام التى يجب أن « تنفذ » ، ورتبها ترتيبا مسلسلا بحسب أهميتها . فاذا كانت المهام أضخم من طاقتك قومى

## كيف نتخلص من القلق

بتقسيمها الى خطوات صغيرة . فمثلا اذا كنت مكلفة بكتابة تقرير ولم تبدئي فيه بعد لضيق الوقت قضى لنفسك هدفا أن تكتبى صفحتين منه اليوم . وباليك تتنازلين وتسمحين لنفسك أن يكون التقرير أقل من مستوى جائزة نوبل !!!

٦ - اجتهدى لكى تنجزى كل المهام التى وضعت امامها « تنفذ » فى خلال الساعات الأربع والعشرين . فان (جين) تقول انها اثناء عملها بانتريس اكتشفت أن التلاميذ كانوا ينجزون ما تطلبه من واجبات فى الفصل فى الوقت المحدد تماما ، سواء اكان ذلك الوقت ساعتين أو عشر دقائق . وانت لذا وضعت امامك وقتا محددا ومهلة زمنية معينة فسوف تنجزين فيها ماتريدين .

وقد استفادت ( جين ) بطريقة « ٢ ى » ، لتنظيم الوقت فى عملها كمستشار للأعمال ، فقد اكتشفت أنها كانت تدمر وقتها وطاقاتها فى الاتصال بالعملاء .٠٠ تقول : « كنت اضيع وقتا كبيرا فى الاتصال بأشخاص أعلم جيدا أنهم ليسوا فى حاجة الى خدماتى ، ولكن لجرد أنهم كانوا اللطف من غيرهم . لكن عندما لجأت لطريقة « ٢ ى » ، لتنظيم الوقت قررت أن أكتب « يلى » ، امام تلك المكالمات التى تجرى . وعندما كتبت « ينفذ » امام العملاء الذين كنت اتحاشى الاتصال بهم بدأ المال يتدفق فى يدي .٠٠ وتلاشى القلق .

## طريقة « لا أريد هذا »

كانت ( جريتا ) الأخت الكبرى لخمسة أشقاء وشقيقات ، فلما كبروا وتزوجوا وأنجبوا أطفالا زاد عدد الأسرة الى سبعة عشر فردا ، ولم يعد سهلا على جنتهم شراء هدايا لكل هذا العدد فى العيد . فاقترحت الجدة أن تجرى قرعة بين أسماء جميع أفراد الأسرة ، ومن يتم سحب اسمه تكون الهدية من نصيبه . وعند حلول العيد التزم الجميع بالاتفاق فيما عدا واحدة فقط هى الجدة العجوز ! . تقول ( جريتا ) : « لقد اشترت الجدة العجوز هدايا للجميع ثم اعترفت لنا أنها خشيت أن يغضب منها الأحفاد لو نفذت الاتفاق . وكانت النتيجة أنها اضطرت الى اتفاق أكثر مما تحصل من مال لشراء الهدايا ، ثم ما لبثت أن ضجت بالشكوى . ولقد جعلنى هذا الموقف أدرك أننى اتصرف بنفس الطريقة . فزوجى له العديد من الأهل والأقارب ، ولذا لم أقدم لهم جميعا هدايا فى الأعياد كنت اشعر بالتقصير الشديد ، أما الآن فقد أدركت أنه لا بأس من أن أقول : « أنا لا أريد أن أفعل هذا ، فذلك هو قرارى الأخير » .



## أداة المهارة الثانية : اعرف خياراتك

إن هذه الطريقة سوف تساعدك كثيرا إذا كنت تعاني من أي من النقاط الثلاث في الاعتداد بالذات ، والثقة بالنفس ومهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . فهي طريقة بسيطة يمكنك اللجوء إليها عند اتخاذ قرار بشأن موقف تحكمه العواطف وقد يسبب لك شعورا بالذنب أو التقصير . فعلى سبيل المثال إذا سألت نفسك في قلق : « ماذا سيظن الناس بي لو ارتديت هذا الزي ؟ » أو إذا لم أحتفظ بحق حضانة طفلي ؟ » فإن العقل الباطن يرد عليك قائلا : « إذا لم تتصرف بالطريقة التي يرضاها الناس فسوف يحكمون عليك بقسوة » . أما الحقيقة المجردة فتقول أنك لست مجبرة على طاعة هذا الناقد الداخلي في كل ما يراه واجبا عليك لذا كنت فعلا لا تريدينه . إن القرار قرارك أنت أولا وأخيرا . وإذا اعترض أحد على قرارك فلا تعيريه اهتماما ، فلن تستطيع إرضاء العالم بأسره . وسوف ترون كيف يتلاشى القلق من رأسك حين تتبعين طريقة « لا أريد هذا » .

أبدئي فوراً ، واكتبي في كراسيتك كل ماتخشين أن ينقده الناس فيك ، ثم اكتبى كل ما يمليه عليك الناقد الداخلي كي تكوني « موضع رضا الجميع » . اتركي فراغا بعد كل أمر من هذه الأمور ثم اكتبى « أنا لا أريد أن ..... » ، ثم اكدي لنفسك أنه من أبسط حقوقك أن يكون لك رأي مستقل .

### كوني صلبة في مواجهة « ماذا لو ؟ »

كان السؤال الحائر « ماذا لو ؟ » هو أقوى التحديات التي واجهت (بوب) في معاناته مع الفوبيا . يقول : « كنت بعد الانتهاء من شراء مستلزماتى من السوبر ماركت أقف فى انتظار دورى لدفع الحساب فتهاجمنى الوسواس : ماذا لو فاجأتنى نوبة للدعر وفقدت الوعي وضحك الناس على ؟؟ وكنت فى أحيان أخرى أقود سيارتى عائداً الى المنزل فأسأل نفسى : ماذا لو فاجأتنى سيارة من الاتجاه المقابل وانحرفت لتصلبم بي ؟ » .

إن هذا التفكير المستمر لا يتسلط على ضحايا عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة فقط ، بل أنه ينبع من الشعور بالتقصير فى قيمة الذات . ولهذا فالمرأة بالذات أكثر عرضة له من الرجل . أننا نعرف من طاليات

## كيف تخلصين من الفلق

الجامعة من تسأل نفسها : « ماذا لو ذهبت الى الحفل ثم لم يحدثنى أحد وتركونى وحيدة ؟ » ثم تتصور نفسها لو حدث ذلك ، وتفكر بمدى العار والاحراج الذى سوف تشعر به ، بل والأكثر من ذلك أن من عضواتنا من يشغلن مناصب رفيعة ، ومع ذلك يسألن أنفسهن « ماذا لو صرخ المدير فى وجهى فأجهشت بالبكاء أمام الزميلات والزملاء » ، ويسرح بهن الخيال فيتصورون أنهن قد يفقدن الوظيفة بسبب موقف كهذا . ومن الأمهات من تفكر فى طفلها الصغير قائلة : « ماذا لو رسب ابنى فى الرياضيات » ثم تتصوره وقد كبر وأصبح شابا فاشلا فى كل شئ !! •

إن أسلوب « ماذا لو ؟ » فى التفكير ينسج سيناريوهات مأساوية عامرة بالكوارث وكفيلة بأن تصيب معدتك بالتشنج وتغمر يديك بالعرق . وتقنك رباطة الجأش • ولكن لا تفزعى فطوق النجاة بين يديك : إنها طريقة « ماذا يهم ؟ » التى سوف تجعلك تتغلبين على نقص الثقة بالنفس ، وسوف تكسبك مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار • كل ما عليك هو أن تراقبى نفسك بحذر وتحولى اتجاه تفكيرك من أسلوب « ماذا لو ؟ » الى أسلوب « ماذا يهم ؟ » حاولى أن تحترمى مشاعرك ، وأن تؤكدى لنفسك قدرهما ، واتجهى بتفكيرك صوب النتائج الايجابية ، وابتعدى عن التفكير فى الكوارث •

عند استخدامك هذا الأسلوب للمرة الأولى قومى بكتابته على الورق واليك مثالا لذلك :

« ماذا يهم لو لم يحدثنى أحد فى الحفل ؟ »

• سوف أشعر بالهانة •

• وماذا يهم ؟ •

• أنا لا أحب هذا الشعور •

• وماذا يهم ؟ •

• سوف أبحث عن حل آخر يناسبنى ، فأنا أنسانة ذات فكر من نوع خاص والناس تعجب بحديثى ، لذا فسوف أدخل مع الآخرين فى محادثة مفيدة ، أو ربما أترك الحفل تماما وأبحث عن أصدقاء أكثر ملاءمة لىولى واهتماماتى •

أداة المهارة الثانية : اصرق خياراتك

ولنفرض أنك تلك المرأة التى تخشى أن تجهش بالبكاء أمام مديرها  
الفظ :

« ماذا يهم إذا لم أستطع منع نفسى من البكاء أمام الجميع ؟ » •

« سأجعل من نفسى أضحوكة أمام الجميع » •

« وماذا يهم ؟ » •

« سوف يتهامس الجميع على » •

« وماذا يهم ؟ » •

« سوف يكشفون أن بى ضعفا » •

« وماذا يهم ؟ » •

« أنا لا أحب أن يكون بى أى ضعف • ولكن لا يوجد انسان كامل  
بلا ضعف ، وأنا اتغاضى دائماً عن نقاط ضعف الناس ، فلماذا  
لايعاملوننى بالمثل ؟ » •

أما تلك الأم التى يرصب ابنها فى الرياضيات ، فقد تكتب الآتى :

« ماذا يهم ؟ » •

« قد يصبح فاشلاً عند ما يكبر ويدمر حياته » •

« وماذا يهم ؟ » •

« سوف أشعر أنتى أم فاشلة » •

« وماذا يهم ؟ » •

« هذا يعنى أنتى أعانى من نقص ما ، وكذا ابنتى » •

« وماذا يهم ؟ » •

« أنتى سبذل كل ما فى وسعى كى أساعده على أن يحسن من نفسه  
وسأبحث له عن مدرس خاص ، ولذا لم يقلح هذا الحل ، فسأبحث عن حل  
آخر » •

إن مفتاح النجاح مع أسلوب « ماذا يهم ؟ » هو أن تتبعه حتى يصل  
بك الى المخاوف الحقيقية التى تشعل نار القلق فى داخلك ، ثم اكسدي  
لنفسك أنك على مايرام ، وأنت جديرة بكل الأشياء الجميلة فى الحياة •

## كيف تتخلص من القلق

وحين تتجهين في تدريب نفسك على مواجهة أسئلة « ماذا لو ؟ » بأسلوب « وماذا يهم ؟ » فسوف تستغنين عن كتابة كل شيء على الورق . وهكذا عزيزتى القارئة نكون قد وضعنا بين يديك ثلاثة من أنجح الطرق لاستخدام أداة المهارة الثانية كي تصبحى من أصحاب الفكر الإيجابي الذى يتوجه نحو الحل لا نحو المشكلات . وكانت هذه الطرق الثلاث هى : « شحذ الأفكار » ، و « ٢ ى » لتنظيم الوقت ، و « لا أريد هذا » مع مواجهة « ماذا لو ؟ » .

أما الآن فهيا نبحث معا عن أساليب جديدة لتقضى القلق .

## قاطعى رفاق القلق

كانت لنا زميلة كلما شعرت بالقلق ازاء أى مشكلة تقابلها تسارع بالاتصال بأحدى صديقاتها من رفاق القلق . وتقول « كنا نتهاتف وتبادل القلق معا طوال الوقت ! » فلما سألتها (بوب) عما اذا كانت تصل مع صديقاتها فى نهاية المكالمات الى حل للمشكلة قالت : « لا . لم يحدث أن وصلنا الى حل أبدا ، لكنى كنت أشعر بتحسّن فى حالتى عندمالقى اليها ببعض من قلقي فتشاركنى فيه ! » .

إن « رفيقة القلق » فى مفهومنا هى الانسانة التى تشجعك على المبالغة فى القلق بدلا من أن تساعدك فى البحث عن حل للمشكلة . فهى تساهم فى إغراقك فى المزيد من التفكير السلبي والشعور بقلة الحيلة فتسارعين بترديد القول المأثور « ياعينى على ! » وخطر هذه الصديقة يكمن فى أنها تعتبر عاملا مساعدا مؤيدا للسلوك الخاطيء . فهى تساعد على تحسّن حالتك فى أسرع وقت ، لأنها توافقك على وجهة نظرك فتشعرين بالارتياح للقلق ، وبأنه لا خطر من الاستمرار والتمادى فيه . ولهذا فهى لا تقل خطرا عن رفيق الشراب الذى يزين شرب الخمر ويشجع عليه . فحذار من الاختلاط بالأفراد الذين يحبسوك فى دائرة السلبية القاتلة .

يروى (بوب) من بين ذكرياته البعيدة حين كان صبيا فى التاسعة من عمره أنه انتقل مع أسرته الى ميدلاند بتكساس ، وهناك التحق بالمدرسة مع صبية فى مثل سنه . ولما كان (بوب) يعاني من عقدة نقص بسبب رجله العلية ، فقد كان يعزف عن مصاندة المتفوقين ذوى التفكير

## أداة المهارة الثانية : احدى خياراتك

الإيجابى والسلوك العلمى الناجح ولا يلعب الا مع الفاشلين . ويعلق على ذلك قائلا : « حين يعانى الانسان من عقد النقص لاينجذب له الا الاقوال الذين لا يضعون شروطا خاصة عند اختيار الرفاق . لذا فقد كان كل أصدقائى من الأولاد على شاكلى ، وكنا نلعب لعبة « باللفظاعة ! » وتتبادل مر الشكوى . فمثلا اذا أعطانا المدرس واجبا منزليا يقول زميلى : « كل ده واجب ؟ المدرس ده راجل غيبى ومفتري ! دى حاجه تغيظ ! » فأرد عليه قائلا : « طبعا مفتري .. لحنا ايه لللى مقعدنا فى المدرسة المتخلفة دى ؟ ياللا نهرب !! » حتى عند ما كبرت وأصبت بعقدة الخوف من الخروج صابقت نفس النوع من الأصدقاء ، فكنت أحيانا أعبر عن ضيقى قائلا : « لست أدري ماذا جرى للعالم هذه الأيام ؟! » فيرد على رفاق القلق بمسيل من حكايات الرعب مؤيين بذلك تفكيرى السلبى : « لقد أصبح رجال السياسة والمسؤولون لصوحا ومرتشين ، وعجت الشوارع بالنصايين والمحترلين ، وغرقت الصحف كلها فى سيل من أخبار الجريمة والقتل ! » .

أما حين فكانت قبل فشل زولجها الأول تتبارى مع صديقاتها فى رواية ما يثبت أن زولجها أسوأ من كل الزيجات الأخرى . لكنها بعد أن أصبحت من أصحاب الفكر الإيجابى اختارت مجموعة أخرى من الصديقات يتمتعن بالتفكير الإيجابى ، مما يساعدها على الاستمرار فى نجاحاتها .

وأنت عزيزتى القارئة .. إذا كنت قلقة بطبعك ، استمعى لما يقوله أصدقاؤك وفكرى : هل يشجعك هؤلاء الأصدقاء على المضى الى الأمام وعلى بناء ذلتك بناء قويا ؟ هل يساعدونك على الوصول الى حل لمشاكلك ؟ أم أنهم من النوع الذى يساعد على التعمدى فى القلق الى مالا نهاية ؟ ففى الآن وانظري لهم نظرة صادقة متفحصة ، فقد تكونين فى حاجة حقيقية الى البحث عن أصدقاء جدد .

وهنا يبرز سؤال هام : كيف يمكنك مقاطعة رفاق القلق اذا كانوا من أفراد الأسرة ؟؟ أن الحل فى يدك .. أخبرهم أنك قد بدأت برنامجا للتغلب على القلق ، واطلبى منهم أن ينبهوك اذا لاحظوا عليك أمارات بدلية القلق ، وأن ينكروك بالأحداث الطيبة المبهجة التى وقعت قريبا حتى يزاونك القلق . أما اذا لم يفهموا الرسالة فما عليك الا اللجوء الى أسلوب « صرف الذهن » وهو السلاح الجديد الذى تقسمه لك .

### اصرفى ذهنك عن القلق

ثبت الشكوك والهواجس فى قلب « جيزيل » منذ بدأ زوجها (بول) يتأخر فى العودة من عمله كل ليلة ، وحين سألته عن سبب التأخير أجابها بأن رئيسه فى العمل امره بذلك ، ثم أغلق باب المناقشة فى الأمر . ولكن لما زانت المسألة عن الحد ، وتكرر غياب ( بول ) وتكرر رفضه لأى مناقشة غضبت جيزيل وخافت ، وبدأت تتساءل « ماذا لو كان يخشى أن اكتشف تورطه فى علاقة بامرأة أخرى ؟ » . وأخيرا لجأت لأحدى الطبيبات النفسيات ، وصارحتها بالأمر كله ، وعندئذ أدركت أنها لم تصارح (بول) أبدا بمشاعرها وقررت أن تقاومه فى الأمر . وبالفعل أفصحت لسه عن ضيقها الشديد من صمته وكتمانته الذى أوصلها الى الشك فى إخلاصه لها . وهنا صارحها (بول) بأن الشركة التى يعمل بها كانت تمر بأزمة كبيرة ، ولم يكن أمامه الا أن يبقى فى العمل ساعات اضافية كل يوم أو يفقد عمله . ثم أوضح أنه كان يرفض اطلاعها على مشاكله حتى لا يسبب لها قلقا كبيرا . وأثر أن يتحمل وحده فى صمته حتى تمر الأزمة الطارئة ويعود كل شىء الى نصابه .

ولما سمعت جيزيل الحقيقة من ( بول ) اقتنعت تماما بما قال ، لكنها دخلت فى نوع جديد من القلق على صحة (بول) وأثر العمل الشاق عليه ، ثم على عمله الذى قد يفقده فى أية لحظة . وهنا نصحت الطبيبة (جيزيل) بأن تبدأ فى اتباع أسلوب « صرف الذهن » ، وقالت : « اذا ركزت طاقتك الذهنية على شىء آخر خارج ذاتك ومشاكلك ، شىء قد يثير فى نفسك البهجة ويمتص تركيزك ، فلن تقلقى على (بول) كل هذا القلق » .

أحضرت (جيزيل) ورقة وقلم ، وجلست مع نفسها وطبقت طريقة « سحب الأفكار » ، وكتبت كل الأفكار على الورق ، وحددت نوع الأنشطة التى تود أن تقوم بها فى الأمسيات التى يتأخر فيها (بول) فى العمل ، وقررت أن تختار الأنشطة التى يمكن أن تؤدىها فى المنزل بما يتلاءم مع أطفالها الصغار ، فوقع لاختيارها على فن الرسم على الزجاج الذى تعلمته فى الحفر ، ولم يكن لديها متسع من الوقت لممارسته . أما الآن فقد حان الوقت المناسب لكى تطور وتبدع . وبالفعل انطلق خيال (جيزيل) وأبدعت من القطع الفنية ما أشعرها بفخر عظيم لاختفى معه كل أثر للقلق .

## أداة المهارة الثانية : اعرف خياراتك

إن طريقة « صرف الذهن » قد أثبتت نجاحها بكل المقاييس ، ويمكنك اتباعها مع نفسك أو مع الآخرين • اتبعها مع أفراد أسرته إذا كانوا من رفاق القلق ، واتبعها مع زوجك إذا كان سلبيا ، وأخبره بعزمك على الإقلاع عن القلق ، ورغبتك في أن يساعدك على ذلك ، ويشجعك على التفكير بشكل ايجابي • اقترحى عليه أن يكتب كل منكما عشر نقاط تمثل المزايا الايجابية في شخصية الآخر ، ثم قومي بتبادلها معه ، فإذا لاحظت استرساله في التفكير السلبي فقومى بتغيير موضوع الحديث حتى تصرفى ذهنه عنه ، فذكره بالأحداث السعيدة المفرحة التي عاشها ومستترين أن قلقك أنت أيضا سوف يختفى •

في إحدى الأمسيات قالت (جين) ليوب : « لننى أشعر بالحزن لسبب لا أدره » • فرد يوب قائلا : « لقد لاحظت ذلك مرتسما على وجهك •• ولكن تذكرى ما تتمتعين به من مزايا : فأنت تتمتعين بصحة جيدة •• أنك جميلة ، متألقة ، تتعمين بالعديد من الأصدقاء المخلصين ويأسرة تحبك وتقدرك ، وقد وهبك الله بيتا رائعا ، وزوجا محبا يفهمك ويعتز بك ، وتزخر حياتك بالقيم الروحية والفكرية القوية ، ويبتغرك مستقبل مشرق •• اليس كذلك ؟! » • وما أن أنهى ( يوب ) من قوله ، حتى تلاشى كل أثر لحالة الكآبة التي كانت تسيطر على (جين) ، وتحول تركيزها تماما نحو الجانب المشرق من الحياة •

### اقتطعي الطريق على السلبية

اكتشف (يوب) أن التفكير السلبي الذى كان مسيطرًا عليه طوال فترة معاناته من الفوبيا كان يولد في داخله العديد من أسئلة « ماذا لو ؟ » وبالتالي « ماذا سيقول الناس عني ؟ » ، الأمر الذى ضاعف من الضغط عليه وأدى الى سقوطه ضحية لنوبات الذعر • ومن فرط عدم ثقته بنفسه كان يريد دوما أنه أقل من الآخرين ، ولهذا فهو غير جدير بأن يحبه أى إنسان ، فكان الفضل حليفه في كل ما أراد أن يحققه ، وأصبح الحال وكان السلبية تعشش في داخله ، وتردد على أسماعه بلا توقف أنه فاشل دوما ولا أمل له في أى نجاح • لذا كان واجبا على (يوب) أن يقطع الطريق على السلبية حتى يكتسب عقلية أكثر ايجابية • والييك الطريقة التي اتبعها : وضعى شريطا من الطماط حول معصمك ، ثم اجنبي طرفه ليذكرك الألم كلما سمعت من نفسك العبارات الاتية : « أنا غير ماهرة في أى شيء يتقنه الآخرون » ، أو « إذا لم أصل الى الكمال فأنا

### كيف نتخلص من القلق

فاشلة ، أو « يا لى من غيبة ! » ، أو « أنا عاجزة تماما أمام المشاكل الصعبة » . فقط اجذبى طرف الشريط المطاط وقولى لنفسك : توقى عن هذا الكلام . ثم استبدلى بتلك العبارات السلبية عبارات أخرى ايجابية مثل : « اننى انسانية لها قيمة وقدر كبير ، ولن يقلل من قدرى لو اخطأت أحيانا » ، أو « لئنى أستحق كل حب واحترام » ، أو « رغم الاحباط الذى أشعر به بعد ما حدث اليوم ، فائنى أستطيع أن أحقق أهدافى غدا لأن الخد دائما أفضل » .

ان اتباعك لهذا الأسلوب يقطع الطريق على السلبية تماما ، حتى ينقطع صوتها عن التردد فى داخلك ، وهكذا تكتسبين القدرة على التفكير الايجابى بكل قوة . والآن سوف ندلك على اساليب أخرى من شأنها أن تساعدك على تقبل القلق ومعايشته بلا اذى .

### اخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر

قد تحدث فى حياتك أمور تثير القلق ، ولا تجدى معها الأساليب التى حدثناك عنها كأن « تتحاشينها » أو « تستبدلينها » ، فقد تصابين بمرض مزمن مثلا ، أو قد يعانى ابنك فى سن المراهقة من مشاكل فى التحصيل فى مدرسته . ورغم أنه من حقك أن تتتابك الهموم بسبب هذه المشاكل الا اننا ننصحك بأن تتعلمى كيف تخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر بسلام . وذلك لن يتحقق الا اذا قمت بتغيير سلوكك نحو القلق بحيث لا يؤثر عليك تأثيرا سلبيا ضارا . فحين يجرفك تيار القلق السريع ، لا يكون امامك الا أحد خيارين : إما أن تقاومى التيار وتسبحى ضده فيضيع جهدك هباء ولا تتحركين قيد أنملة ، أو أن تنساقى وراء التيار لتترى الام يقضى بك الأمر . ونحن نفضل الاختيار الثانى ، فالتيار ياخذنا أحيانا الى مكان أفضل كثيرا مما كنا فيه .

ان الانحناء للعاصفة هنا يكون اعترافا بحجم المشكلة التى تواجهينها ، وإثباتا لقرارك الحكيم بأن تتخذى الاجراءات الحاسمة تجاه هذه المشكلة لا عن طريق مناطحتها ، وانما بمهاذبتها وخفض الرأس لها حتى تمر . فهذه العملية أشبه ماتكون بالاستسلام للرياح كى تحملك حيث تشاء ، بدلا من التثبيت بمكانك فى الأرض ، والاصرار على مصارعة قوة سرعان ماتتغلب عليك فى آخر الأمر . ولكى تدركى الحكمة الكامنة وراء هذا السلوك ، تأملى ما يحدث فى نويات الذعر التى كلما زادت



## أداة المهارة الثانية : اعرف خياراتك

مقاومة الإنسان لها ، زاد خوفه منها وعذبه السؤال : « ماذا لو هاجمتني النوبة الآن ؟ » ثم يبدأ في اجتراح الخيالات المخيفة ، وهكذا يصاب بالمزيد من تلك النوبات . أما إذا تتبع الأسلوب الآخر وتغاضى عن النوبات ، وانشغل بتسجيل ما يشعر به تماما بدلا من أن يعنف نفسه بسببها ، ونجح في اقناع نفسه بأن الخوف سوف يتلاشى شيئا فشيئا من تلقاء نفسه فسرعان ما سوف تتحسن حالته بشكل ملحوظ .

إن النقطة التي نريد تأكيدها هنا هي أن احناء الرأس للعاصفة حتى تمر لايعنى بآى حال من الأحوال أن تدفن رأسك في الرمال وتستسلمى للآخرين قائلة : « لا بأس ، افعلوا بى ما شئتم أنا طوع أمركم ، بينما يوسعك الناقد الداخلى تقريبا وتوبيخا . إن هذا الأسلوب لا يجب أن يكون شكلا من اشكال معاقبة الذات ، بل أنه يتطلب منك أن تتخذى موقفا حاسما ، لاتراجع فيه ، سواء فى تفسير قيمة ذاتك ، أو فى التصرف بشكل عملى ، أو فى تعلم مهارات البقاء .

إن بوب يوجه مرضى نوبات الذعر قائلا : « تأقللوا معها ، وابدأوا بمحادثة المنزل ، وثقوا أنكم سوف تكونون على مايرام حتى لو هاجمكم النوبة وسط الناس ، دعوا كل شيء يجرى بصورة طبيعية وليكن ما يكون وسقروا أنه فى وقت قصير سوف تختفى أعراض الخوف تماما . واعلموا أنكم فى كل مرة تخرجون فيها بسلام من نوبة الذعر دون مقاومة فانكم بذلك تساعدون أنفسكم ، وتقللون من حساسية أجسادكم تجاه الشعور بالذعر » .

لايسعنا إلا أن نسجل هنا اعجابنا ببعض من قابلناهم من ذوى الحالات الحرجة من مرضى السرطان أو الإيدز ، ورغم ذلك كانت لديهم القدرة على الاستمتاع بالنواهي الايجابية فيما بقى لهم من أيام على قيد الحياة . وهذا مانسميه أسلوب « ارادة الشفاء » . فلقد تأقللوا مع مرضهم بدلا من اعلان الحرب على أقدارهم ، وفى بعض الحالات كانت أجسامهم تستجيب استجابة ملموسة لهذا الأسلوب .

إن أسلوب « ارادة الشفاء » يساعد أحيانا فى انقاذ بعض الزيجات المتعثرة ، وهذلية المراهقين التائهين الى طريق الصواب . لكن ليس معنى ذلك أنه يصنع المعجزات دائما . بل هو ببساطة يمنعك من أن تقتلى نفسك بالقلق . . ولهذا فمن نجد فيه حلا فعلا وجنيرا بالاهتمام والدراسة .

## كيف تتخلص من القلق

ان قبول المشكلة بدلا من مقاومتها قد يبدو مقبوما جديدا عليك ،  
فيو يعنى انك يجب أن تعترفى أحيانا بأنك قد فقدت السيطرة على  
بعض الأوضاع المثيرة للقلق . ومن ثم فعليك التخلي عن آمالك المفرطة  
الخيالية ، وأن تتعلمى كيف تعيشين اللحظة الحاضرة فقط . لا فى الماضى  
ولا فى المستقبل . واعتبرى هذا الأسلوب حلا تلجئين اليه حينما  
تستنفدين كل مافى جعبتك بلا نتيجة فى مواجهة القلق .

كى تنجى فى تطبيق هذا الأسلوب عليك أن تستريحى على أحد  
المقاعد . أطبقى قبضتك بشدة ليضع يقاتق ، ثم أرخى راحتيك وأنت  
ترددين : « لا عليك . هونى عليك » . عندما ستشعرين بالهدوء والراحة  
حين يتعرب للتوتر خارج جسمك . وسوف تقدم لك المزيد من طرق  
اكتساب « لرادة الشفاء » بتغيير عاداتك الى الأفضل وذلك فى الفصل  
العاشر من هذا الكتاب والخاص بأداة المهارة الخامسة .

عزيزتى القارئة : ما ان تتمكنى من امتلاك أداة المهارة الثانية فلن  
تعودى الى طبيعتك المقلقة مرة أخرى أبدا ، حتى لو كانت تلك الطبيعة  
قد صاحبك طوال عمرك . فأنت الآن تعلمين تماما أن لديك من الحلول  
والبدائل الكثير والكثير . فلديك صيغة ( ١٢ ) بأهدافها الثلاثة :  
استبدلى ، وليتعدى عن ، واقبلى ، التى تعينك على التعامل مع مخاوفك .  
ويمكنك الآن أن تنظرى لنفسك باعتبارك « انسانة تتماثل للشفاء من  
القلق » . وفى الفصل القادم سوف ترين كيف تساعدك أداة المهارة  
الثالثة على اتخاذ الخطوات العملية لتطبيق أفضل ماتوصلت اليه من  
خيارات .

## الفصل الثامن

### أداة المهارة الثالثة ضعى تصورا لأهدافك

عزيزتى القارئة ٠٠ اذا كان القلق سمة متأصلة فى طباعك فتقبلى تهانينا القلبية !! لأنك لست بحاجة الى أن تتعلمى طريقة استخدام الأداة الثالثة ، فانت استاذة بالفعل فى وضع التصور لأهدافك ، ومن ثم تحقيقها والوصول اليها . أوتدريين لماذا نقول ذلك ؟ لأن كلمة أهداف تنطوى على كل ما نهدف اليه سواء اكان ايجابيا أو سلبيا . وتعريف كلمة « هدف » فى قاموس ( ويستر ) يقول : « هو الغاية التى نبذل كل جهودنا فى سبيل الوصول اليها » . وأنت حين تعلقين ، قد تحاول عقلك الراعى أن يحميك من أى سوء قد يقع لك ، اما عقلك الباطن فلا يسمع شيئا سوى وقع للخوف الذى يملؤك ، ولهذا فانه يحشد كل جهوده نحو الوصول الى ما يظنه الهدف المناسب الا وهو التعبير عن رد فعل تجاه الخوف فى صورة شعور بالذعر ، الى جانب كبت كل الأفعال التى قد تؤدى الى حدوث التغيير الايجابى .

فإذا كان القلق من طبعك فانت تتمتعين بالمهارة فى تصور كل ما تتمنين من قلبك « الا » يحدث ، ومن ثم تقومين بالأفعال التى لا تؤدى بك الا الى سلسلة من النتائج السلبية : مزيد من سوء الحظ ، ومزيد من القلق ، الذى يؤدى بدوره الى اصابتك بأمراض جسمانية من جراء الضغوط النفسية كالصداع ، أو التهاب القولون العصبى ، أو التهاب المعدة العصبى .

ان أداة المهارة الثالثة سوف تساعدك فى تحويل قدرتك المتميزة

كيف نخضع من العلق

على التصور الى وسيلة نافعة لتحقيق أهدافك الايجابية . وسترين كيف أن تفكيرك فى الجوانب المشرقة ، وتصورك لكل ما هو حسن يضاعف من قدرة عقلك الباطن على اطلاق مراحلك من اسار القلق ، وحمايتك من الأمراض النفس - جسمية بينما يجعل الحظ ينتسم لك بعد طول عيوس ! .

### اداة المهارة الثالثة

#### نضع تصورا لأهدافك

لإستخدام هذه المهارة بالشكل الأمثل عليك أولا أن تفهمي جيدا كيف يعمل عقلك الباطن .

#### سيادة المدير « الخفى » !

لم يكن ( بوب ) يدرك حين أصابته الفوبيا أن هناك مديرا خفيا يسيطر بالأوامر والتوجيهات ، فقد كان يظن أنه وحده صاحب الأمر والنهى فيما يخصه من أمور حياته ، وعلاقاته بالناس ، بل وافكاره التى تملأ رأسه . لكنه فطن الى خطئه حين أصيب بالاضطراب والذعر . فقد تأكد أن هناك مديرا متسلطا فى داخله ، ما أن يصدر أوامره للجسم حتى تهاجمه نوبة الذعر ، سواء أراد أم لم يرد . ولم يكن ذلك المدير القاسى سوى عقله الباطن . وكل انسان منا يحمل فى داخله ذلك المدير الذى يستطيع بتسلطه أن يصيبنا بالقلق حتى ولو كان رغما عنا . وتعالى نرى كيف يعمل ذلك العقل الباطن : ففي اثناء قيامك بعملك اليومى مستخدمة عقلك الواعى المستند الى المنطق ، يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات التى يستقيها من انفعالاتك وعواطفك ، من الطريقة التى تخاطبين بها نفسك ، أو من الصور الذهنية التى ترسمينها ، وإشاراتك ، وإيماءاتك . ان العقل الباطن لا يقيم وزنا للمنطق ، لذا فإنه يعجز عن التقريب بين الواقع والخيال الذى ترسمينه بنفسك ، أنه الطرف الذى ينتصر يوما كلما نشب الصراع بينه وبين العقل الواعى .

تصورى - مثلا - أنك فى يوم من الأيام جلست تفكرين فى هدوء بعقلك الواعى قائلة : « أريد أن أحقق نجاحا كبيرا فى عالم المال » ولكن يطير الحلم حين تصلك فجأة دفعة جديدة من الفواتير المطلوب سدداها ، فيدب الخوف بداخلك ، وترددين : « من أين لى بكل هذه المبالغ ؟؟ » ويستبد بك التوتر والخوف حتى تقولى : « لن أنجو أبدا من ضائقة

### أداة المهارة الثالثة : نعى تصورا لأهدافك

الديون اللعينة ٠٠ يالى من قاشلة فى التعامل مع المال !! ، وهنا تجتاحك عاصفة من الذعر ، وتتخيلين نفسك واقفة تنتهين بينما يحمل العمال اثاث بيتك قطعة قطعة الى الخارج بموجب الحجز الذى وقعه البنك على بيتك ٠٠ لقد أصبحت شريفة ، طريفة بلا مأوى !!

والسؤال الآن هو : هل لتقل عقلك الباطن رسالتك الأولى ، أى رغبتك فى النجاح الكبير فى عالم المال ؟ بالطبع لا . ان جهاز استشعاره لم يلتقط الا توترك وخوفك وحوارك السلبي مع نفسك ، وسيناريو الافلاس الذى « أبدعه » خيالك . فكيف تكون استجابته انى ؟ انه ينطلق بسرعة قائلا « آه فهمت ٠٠ هذه الانساعة تخبرنى انها « تريد » ان تفشل فى عالم المال ، وسوف اساعدها بكل قوتى على ان تبلغ غايتها وتحقق هدفها . » ويشرع فى العمل بكل همة ونشاط مؤكدا بكل قسوة على الحقيقة التى ادركها ، فيمطرك بوابل من مشاعر للخوف ، والاختناق ، واحتقار الذات حتى اذا ما تملكك هذه المشاعر القاتلة فقدت كل قدرة على التصرف السليم حيال الموقف ، وينتهى بك الحال الى الاستجابة لخيالات الكارثة والخراب ، التى ترسل بدورها مزيدا من الاشارات الى العقل الباطن تقيد به تلك تسيرين قدما فى طريق الفشل ، وهكذا تسقطين فى دوامة من القلق مالها من قرار !! .

كانت لبعض العضوات فى مجموعتنا الارشادية زيجات سابقة عانين فيها الكثير على ايدي أزواج إعتادوا خبزهن وإهانتهن . وكان القلق يصور لهن ان ذلك النمط غير للسوى من الرجال هو فقط الذى يجذب لأمثالهن . وقد صاغت احدها من شعورها الأليم من واقع تجربتها قائلة : « اننى فاشلة كل الفشل فى التعامل مع الرجال ، فلقد كانت الصورة الوحيدة التى تستطيع رسمها لحياة زوجية خاصة بها هى صورة انسانية يملؤها الفزع خوفا من زوجها الذى لا تحمل له الا كل كره ومقت . » اما النموذج الآخر فقد كان لامرأة جريت حظها فى الزواج ثلاث مرات . تحكى قائلة : « فى كل مرة كنت أقول لنفسى لئن فى امكانى ان احصل على الطلاق فورا اذا ظهرت أية مشكلة ٠٠ فقد كان ذلك يطمئنى ويوفر على من القلق الكثير . » هكذا صور لها عجزها عن حل المشاكل أن صمام الامان والطريق الوحيد لحل أية مشكلة هو الطلاق . ان الشيء الذى غاب عن تلك العضوات ادراكه هو ان صورة « الفاشلة » التى رسمتها كل منهن لنفسها لم تكن الا امرا صريحا أصدرته لعقلها الباطن

## كيف تخضعين من القلق

كى يبحث عن حل تعيس آخر فى صورة علاقة قصيرة الأجل تنتهى بفشل جديد . أما صورة العلاقة الصحيحة للسليمة والزواج الناجح فلم تخطر على بال أى منهن على الإطلاق .

القلق يجلب المزيد من القلق . . ياله من واقع مؤسف ! ، لكن الجانب المشرق من الصورة يقول ان تلك السيدات يمكن أن يتبعن نفس الأساليب التى زادت من حدة القلق ، ولكن من أجل هدف جديد هذه المرة ، وهو إعادة برمجة « اللبر الخفى » كى يجلب لهن راحة البال والنجاة فى الحياة ، وكل ما عليهن أن يغيرن أسلوب تفكيرهن من السلبية الى الإيجابية .

ان الدكتور ( بول سيلفر ) استاذ الطب النفسى فى جامعة تكساس الذى يعمل فى مركز « ساوث وست » الطبى بمدينة دالاس - قد نجح فى استخدام الأساليب فى علاج الصداع النصفى ، حتى حقق نجاحا عظيما بنسبة ٧٠ الى ٨٠٪ من الحالات . فهو يعلمهم كيف يفكرون بشكل جديد فيما يعايشون من أحداث ، الى جانب الحرص على الاسترخاء وإطلاق العنان للخيال . ويفسر د ( سيلفر ) أسباب حدوث الصداع قائلا : « اننا كبشر نميل الى أخذ الأمور بشكل شخصى ، ونسئ تفسيرها مما يعطيها حجما أكبر من حجمها الحقيقى ، مما يشعرونا بأن ما نلقاه من أحداث يفوق احتمالنا . وحين نبدا فى التصرف بناء على تفسيرنا الخاص لهذه الأحداث ، يأخذ الضغط النفسى فى التزايد حتى يجهز أجسامنا تماما للإصابة بالصداع . » ولحاربة العوامل المسببة للصداع النصفى يعلم د ( سيلفر ) المريض كيف يحلل المواقف حتى تكون توقعاته أكثر واقعية ، مما يحيد به عن خلق التوتر والانفعال والقلق . ولضمان استجابة جسمانية ناجحة يعلم المريض كيف يدرب عضلاته على الاسترخاء بأن يتخيل نفسه فى مكان هادئ يبعث على الراحة ، فان التفكير الواقعى والاسترخاء يعملان معا على تهئية الأوردة والشرايين كى تعتمد عن طريق تنشيط الجهاز العصبى نظير السمبثاوى ، فيزداد تدفق الدم الى كافة الأطراف مما يبعث بالدفع الى اليدين والقدمين ، فتبدل تماما الاستجابة الفسيولوجية للصداع النصفى الفسيولوجى . ويؤمن د ( سيلفر ) بأن تلك الأساليب بعينها متاحة لكل من يريد التغلب على القلق العادى . واليك عزيزتى القارئة الخطوات التى يجب عليك اتباعها لكى تغيرى من عاداتك حيال القلق من السلبية الى الإيجابية :

### أداة المهارة الثالثة : ضعى بصورك لأهدافك

- ليكن لديك إيمان قوى بانك قاسرة على التغيير .
- اجمعى نتائج عملية « شحذ الأفكار » من مختلف الوسائل التى يمكنك بها تحقيق التغيير فى حياتك .
- استخدمى لهجة ايجابية فى كتابة تصورك لأهدافك .
- ارخى عضلات جسمك تماما ، ثم صورى بخيالك نهاية سعيدة للأحداث بدلا من الكارثة .
- اكدى لنفسك دائما انك هادئة « فعلا » ولايساورك اى قلق .
- قومى باتخاذ خطوات عملية كى تحققى التغيير المنشود .
- تصرفى وكأنك قد تخلصت من كل الهموم التى كانت تثقل كاهلك .

إذا استطعت القيام بهذه الخطوات مع الحفاظ على النظرة التفاؤلية للحياة ، فقد قاربت على تحقيق النجاح فعلا ، وعندئذ سوف تصدر منك رسالة جنييدة « لسيادة المدير » فيقوم بدوره باتخاذ اجراءاته لتحقيق هذه الآمال المنشودة بدلا من قتلها وسد الطريق امامها بمزيد من القلق .

تحكى ( جين ) من تجاربها الشخصية انها بعد أن حصلت على الطلاق من زوجها الأول قررت أن تستخدم أداة المهارة الثالثة ووضع تصور لمهقتها الجديد ، وبدأت فى البحث عن الزوج الذى يلائمها وترى فيه صورة فارس الأحلام . أخذت ورقة وقلما وبدأت فى الكتابة حتى تجمعت لديها ٣٢ صفة من الصفات التى تتمنى توافرها فى فتى الأحلام : بداية من القنرة على التعبير عن المشاعر ، وانتهاء بحب فن الباليه ! كان هدفها يقول : « سوف ابحت عن الرجل الذى يتطلى بهذه الصفات كلها » ، وكم ضحكت منها الصديقات واتهمنها بأنها تبحث عن المستحيل ، لكن ( جين ) لم تلتق بالا لتعليقاتهن السلبية ، وقالت لنفسها : « ما الضرر فى اعداد هذه القائمة ؟ » وبالفعل تنعرت ( جين ) بالراحة بعد أن فرغت كل افكارها على الورق ، وجلست فى استرخاء لوضع التصور لزوج الأحلام المنتظر . لقد كانت واثقة من انه سوف يأتى فى يوم من الأيام ، وحتى ذلك الحين عملت على تقنية شعورها بقيمة ذاتها ، وشحن ثققتها بنفسها حتى تكون كفؤا لهذا الرجل .

كانت ( جين ) تنفكر من التردد على الأماكن التى تحبها ، والتى تتمنى أن تصادف فيها من يشاركها ميولها ، وحين عثرت على ( بوب )

## كيف تخلفين من القلق

وأحبته أذهلتها شخصيته التي توافرت فيها ٢٠ نقطة كاملة من مجموع النقاط الاثنتين والثلاثين التي كانت تتمناها ٠ ليس هذا فقط ، بل انها نجحت في اكتشاف للزبد ٠٠ وتعلق ضاحكة : « لقد وصل الى النقطة الواحدة والثلاثين الآن ٠٠ فقد صحبتته الى عرض « كاتس » في المسرح واكتشفت انه يحب الباليه فعلا !! » ٠

تعالى الآن نرى ماذا يكون من أمر ( جين ) لو أنها اضاعت وقتها بعد الطلاق في الخوف من الفشل مرة أخرى أو في التفكير العقيم : « لم يعد في العالم كله رجل واحد يصلح زوجا لي » ٠ ماذا كان يمكن ان يحدث لو لم تعمل على وضع تصور إيجابي لحياتها ، وعلى تغيير نفسها بتصميم واصرار ؟ الاجابة كما تتصورها ( جين ) نفسها هي انها كانت ستتزوج رجلا آخر لا يتوافر فيه الا القليل من الصفات التي تتمناها ٠٠ أو على أقل تقدير ربما غرقت في التفكير السلبي ، والرتاء لنفسها على الفرص الذهبية التي كان من الممكن ان تجدها لو انتظرت زيجات أفضل وأكثر مالا ! وتعتبر ( جين ) هنا عن وجهة نظرها قائلة : « اننى اؤمن بأن هناك قانونا يحكم العلاقات بين البشر اسمه قانون التجاذب والتنافر ٠ بمعنى أن الانسان الذى ينظر لحياته من منظور سلبي انما يصطبغها بلون القلق الداكن الكريه الذى لا يجتذب الا من هم على شاكلته ٠ اما هؤلاء الذين يسبحون مع تيار الحياة المتدفق ، وينتظرون من الغد ان ياتيهم بكل جميل فانهم لايجتذبون الا اصحاب التفكير الايجابي ٠ لذا فان المرأة التي جريت الفشل من قبل مع الرجل غير المناسب تغفل عن أن العالم مليء بنوع آخر من الرجال يتمتعون بالشخصية الواثقة القوية الايجابية ٠ وخذى حالتى انا مثلا ، فحين بنات مشوارى نحو الايجابية والثقة بالنفس لم يعد يجذبنى النمط السلبي من الرجال ، بل لقد انجذب الى انا اكثر الرجال قوة وايجابية ٠٠ ذلك الزوج المحب المخلص ( بوب ) ٠

## كيف تعلم بوب أن يضع تصورا

### للأهداف الايجابية

بعد ان من الله بالشفاء على بوب من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، قام بوضع تصوره لبرنامج « الحياة الايجابية » ، رغبة منه فى أن يطلع الآخرين على تجربته ليحذو حذوه كل من يعاني من نفس العقدة ٠ ومع ذلك فقد كان بوب يعلم تماما أن مواجهة الجمهور سوف



### أداة المهارة الثالثة : غمى تصورا لأهدافك

تصبيه بالتوتر الشديد والخوف ، بل انه لن يستطيع كتابة تجربته فى شكل لائق لأنه ضعيف فى الاملاء !! •

كان من الممكن أن يقول بوب وقتها لنفسه : « أنا لا اصالح لمهنة الخطابة بسبب عصبيتى الشديدة » ، أو « أنا غير قادر على تأليف كتاب » ، لكنه لم يفعل ، بل على العكس لقد شرع فى كتابة أهدافه وهى أن يكتسب مائتين القدرتين • لقد اتخذ قراره الواعى بأن يؤمن بقدرته على تحقيق هذه الأهداف ، ثم تعلم فن الاسترخاء وبدأ يتصور نفسه وهو يخاطب جمهورا كبيرا ويحمل فى يده كتابا يلعب اسمه على غلافه ! • وأخذ يؤكد لنفسه أنه متحدث بارع ومؤلف ناجح متمكن ، وعضد هذه الأهداف بخطوات عملية • فأنضم الى جمعية « توست ماسترز » الدولية كى يحسن من قدراته ومهاراته اللفظية • وكان نظام الجمعية يقتضى أن تتاح لكل عضو الفرصة كى يتحدث أمام زملائه مرة كل أسبوع ، حيث يشجعونه بالمؤازرة والتصفيق • وهكذا تلاشى خوفه من التحدث أمام الجمهور ، وبدأ فى تنظيم ورش عمل مدفها هو : « إدارة الضغط النفسى » •

فى هذه الجمعية التقى بوب بالكاتبة بولين نيف التى اشتركت معه فى تأليف كتابه الأول : « التوتر ونوبات الذعر » • ولم يمض وقت طويل حتى استضافته برامج التليفزيون ليتحدث فيها ، الى جانب اشتراكه فى العديد من المؤتمرات والاجتماعات التى تعقدها أكبر ٥٠٠ شركة دولية من حيث رأس المال •

ويعلق بوب على التجربة قائلا : « لقد سعيت الى تحقيق هدفى فى اكتساب قدراتى الجديدة بكل جد واصرار ، ولتخذت كافة الخطوات العملية فى هذا الاتجاه ، وانتهزت كل فرصة من الممكن أن تقربنى من أهدافى • فوقع اختيارى على ( بولين ) لتساعدنى فى تأليف الكتاب ، ومع التدريب والممارسة اكتسبت الثقة بالنفس التى جعلتنى متحدثا ناجحا » •

يصور بوب عملية وضع التصور الإيجابى للأهداف على أنها أشبه بالإبحار بمركب شراعى على صفحة البحيرة • فعندما يكون المركب رأسيا • لا يكون عليك كفاءة للمركب الا أن تستمتع بهذا الهدوء والجمال • ولكن لكى تحرك هذا المركب يجب عليك أن تبدأ فى العمل : أولا ، ارفع المرساة ، ثم انشر الأشرعة حتى تمتلئ بالريح فتدفع المركب

## كيف نتخلص من القلق

وتبدأ في الحركة • عندئذ عليك ضبط اتجاه الشراع حتى تحسن التحكم في المركب • ولكن مهمتك لا تنتهي عند ذلك ، بل ان عليك ان تهادن الرياح ، وتتكيف مع تغير التيار وتقلباته حتى لا ينحرف بك المركب عن المسار الذي تريده أنت له •

وهكذا الحياة •• اليس كذلك ؟؟ ! •• ان اول خطوة عليك اتخاذها عند الابحار في طريق الهدف هي رفع مرساة السلبية وشحذ افكارك لاستجماع كافة النتائج الايجابية ، • ثم قومي بالتحكم في تصوراتك حتى تكتسبي تلك القدرة العجيبة على احداث التغيير • وأمر هذا التغيير في يدك أنت ، ان يمكنك توجيه العقل الباطن نحوه بتأكيد رغبتك الشديدة فيه بكل طريقة •• عندئذ ينساب مركبك بكل سلاسة ونعومة على صفحة حياتك ، ويألفك من متعة ان تملكى زمام مركبك في يدك ! •

## الثقة عند وضع الهدف

ان حل مشكلة ما هو أبسط الطرق كي تتخلصي من القلق بشأن هذه المشكلة • وهذه حقيقة معروفة ، لكن بالنظر الى الطريقة التي يعمل بها العقل الباطن ، فان الخطوة الاولى لحل أى مشكلة هي ان تكفى اولاً عن القلق بشأنها • اذا كنت ترين ذلك مستحيلاً فتذكرى ان « المشاعر تتبع الأفكار » • فاذا انشغل فكرك بالفشل والظروف القاسية والكوارث ، فان يتبع ذلك الا مشاعر الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب والتعاسة • وعلى الجانب الآخر اذا اكدت لنفسك انك تشعرين بالسعادة والثقة بالنفس لأنك قد توصلت لحل لمشكلتك فسوف تنقذين نفسك من دوامة القلق وسوف تتحرر طاقاتك وامكانياتك من اسار القلق كي تعينك على ايجاد حل جنزى للمشكلة بدلا من مكاببتها الى الأبد •

ان أجمل ما قيل في هذا الصدد هي مقولة ابراهيم لنكولن : « من الناس من يشعر بالسعادة بقدر ما حدد لنفسه : ان قليلا فقليل ، وان كثيرا فكثر » • ونحن نؤكد لك ايضا ان الثقة في السعادة رهن باختيارك أنت فاذا قمت بهذا الاختيار توافرت لديك أفضل الفرص لحل مشاكلك •

تتمثل الخطوة الاولى في شحذ واستجماع أكثر ما يمكن من الأهداف الايجابية عن طريق الأساليب التي عرضناها لك في الفصل السابع • افتحي صفحة جديدة في كرامتك ، وقسميها الى أعمدة يحمل

### أداة المهارة الثالثة : ضعى تصورا لأهدافك

كل منها عنوانا مستقلا كالاتى : الصحة ، العلاقات ، العمل ، الأسرة ، الشؤون المالية ، الأهداف الروحية ، وتطوير الذات . ثم اطلقى العنوان لخيالك كى تضعى للتصور الأمثل لما تتمنين تحقيقه فى كل جانب من جوانب حياتك مهما كانت الظروف والتحديات . ولا تبخل على نفسك ، بل أنفقى من الأمانى كما يحلو لك ! فإذا تمنيت لملك مليون دولار فلا تترددى ، واكتبيها قورا ، وتذكرى أن عملية شحذ الأفكار واستجماعها تستلزم التفكير بحرية ، والكف عن محاسبة الذات تماما .

والآن القى نظرة فاحصة على تلك الخيارات العديدة التى قمت بكتابتها ، وانتقى من بينها واحدا أو اثنين ليكونا من أهدافك القائمة . خصصى قسما من كراسك للأهداف . هل تعرفين لماذا ؟ تجيبك ( جين ) التى علمتها التجربة مع التدريس أن اختزان المعلومات يكون أفضل وأقوى إذا استخدم الإنسان فيه باقى حواسه مثل السمع والبصر واللمس والحركة . فانت حين تكتبين تشعرين بالقلم يتحرك بين أصابعك ، وتبصرين الرسالة مكتوبة على الورق ، كما تسمعين صوتك وأنت تردينها لنفسك أثناء الكتابة .

أجريت فى جامعة « ييل » دراسة طويلة المدى حول النجاح وما يحيط به من ظروف وما يؤدى اليه من متطلبات ، فثبت أن كتابة الأهداف أمر فى غاية الأهمية ، بل أنه يعتبر قرين النجاح والتفوق . فقد بينت الدراسة بسؤال طلبة الفرق النهائية فى الكليات عن كتابة الأهداف ٠٠ فجاءت الاجابة بأن ٢٪ فقط من كل هؤلاء الطلبة قد اعتاد أن يكتب أهدافه فى الحياة . وبعد مضى أربعين عاما كان هؤلاء الرجال لل ٢٪ يتربعون على عرش النجاح فى مختلف مجالات مجتمعهم ، وتلامح فى المرتبة زملائهم الذين كانوا يحددون أهدافهم دون أن يكتبوها ٠٠٠ أما الآخرون الذين لم يعرفوا لحياتهم هدفا فقد تخلفوا عن الركب ٠٠

كى تنجصى فى برمجة عقلك الباطن بالصورة المثلى استخدمى الزمن المضارع عند صياغة أهدافك ( كما لو كنت قد حققتها فعلا ) واستخدمى اللهجة الايجابية دائما . لنفرض مثلا أنك تخشين أن تتراكم عليك الفواتير وتعجزين عن سدادها مما يسبب لك القلق ، لكك توبين الخروج من دوامة القلق ، كما تتمنين أن تكتسبى القدرة على حل المشكلة . عندئذ عليك أن تمقتنى عن الصياغة الآتية « لا أريد أن أقلق أبدا خوفا من نقص

## كيف تغلبين من التلق

المال . ، فان عقلك الباطن فى هذه الحالة لن يلتقط الا كلمتى « لا » و « ابداء »  
فيركز عليهما كل التركيز - تماما كما كنت تجددين لذة لتقاوم فى فعل  
الاشياء التى ينهاك والدالك عنها .

اما الصيغة المناسبة فهى استخدام الزمن المضارع فى كتابة هدف  
ايجابى مثل : « ان لى « الآن » مالا وقيرا ، وموارد اخرى للدخل غير  
مرتبه تسمح لى ان افى بكل التزاماتى بمنتهى الرحلة » . وحين يسمع  
عقلك الباطن الزمن المضارع سوف يدخل فى روعه ان هدفك قد تحقق  
بالفعل ، وبالتالي يفترض ان تحقيق الاهداف مهارة اصيلة فيك ، فيقوم  
بعمله كى يحقق لك الاسترخاء ، ويؤهلك للحصول على هدفك .

اكتبى كل هدف فى صفحة مستقلة ، ودونى التاريخ الى جانبه ،  
ثم سجلى بكل نقة ما سوف تقومين به لتحقيق هذا الهدف . خذى مثلا  
تحقيق المكسب المالى الوفير هدفا ، وابدئى فى كتابة قائمة الاعمال التى  
يمكنك القيام بها لتصلى للهدف كالاتى :

١ - سوف اجلس للاسترخاء ثلاث مرات يوميا ، واتصور نفسى  
فى كل مرة وانا اتمتع بالمال الوفير .

٢ - سوف اشحن افكارى لأعدد وسائل جديدة أزيد بها دخلى .

٣ - سوف اختار افضل هذه الوسائل وأنفذها .

اما اذا فرضنا انك قد قررت الالتحاق باحدى المدارس لتتعلمى بعض  
المهارات التى قد تزيد من دخلك ، فخذى صفحة جديدة واكتبى فيها :  
« اننى استكمل دروسى بنجاح فى مدرسة ..... » ثم لكتبى الخطوات  
كالآتى :

١ - سوف أتصل بالمدرسة وأقوم بتسجيل اسمى .

٢ - سوف اشترى لوازم الدرس .

٣ - سوف أعيد ترتيب جدول أعمالى حتى أتمكن من حضور  
الدرس .

٤ - سوف اجلس للاسترخاء يوميا ، واتصور نفسى وانا اتلقى  
الدرس بكل استمتاع .

ولاتنسئ ان تتركى فراغا صغيرا بعد كل خطوة لتسجلى فيه كلمة  
( تم انجازه ) بعد الانتهاء منه .

## الاسترخاء : مفتاح الاتصال

### بسيادة المسير

والآن بعد أن انتهيت من كتابة خطة مفصلة لكل ماتريدين تحقيقه من أهداف ، فإن الخطوة القادمة هي أن تبتكرى بعض الالبيات والتصورات . فاما الالبيات فهي عبارات ايجابية تؤكدى فيها على مزاليا شخصيتك وقراراتك : الظاهرة منها والخفية . فيمكنك مثلا أن تكتبى : « اننى انسانية جديرة بكل حب » و « اننى قادرة على الانتهاء من دروسى بنجاح » ، وذلك سوف يساعدنى على زيادة سحلى . و « اننى قوية فى علم الرياضيات » . أما التصورات فهي عبارة عن صور ذهنية ترسمينها لنفسك وأنت تستمتعين بكل ماتريدين تحقيقه وكذلك قد وصلت اليه فعلا ، على أن توافق هذه التصورات مجموعة الالبيات التى قمت بكتابتها . فقد تخيلين مشهدا رومانسيا يضمك أنت وزوجك معا ، أو أن تتخيلى نفسك فى الفصل الدراسى وقد علت وجهك ابتسامة حلوة ، أو أن تتصورى لحظة انجاز تسلمين فيها التقرير المالى الى رئيسك فى العمل ، وقد أخذ يثنى على عملك ، ويهنتك على نجاحك فى مهمتك .

بعد أن تنتهى من كتابة الهدف ، اكتبى فى السطر التالى عنوانين كبيرين هما : « لبيات » و « تصورات » ثم اكتبى ملحوظات مختصرة تحت كل منهما . ولا تنسى أن تتركى فراغا صغيرا توضحين فيه هل لجات اليهما كل يوم أم لا . واعلمى أن برمجة عقلك الباطن لكى يحدث التغيرات الايجابية فى حياتك يتطلب منك الاسترخاء التام ، ثم صياغة الالبيات والتصورات السابق نكرها ، فان ذلك من شأنه أن يقلل من نسبة الموجات التى تتردد فى المخ . وهكذا تصلين الى حالة « الفا » وهى الحالة الطبيعية التى لاتتوافر لك الا فى الصباح الباكر حين تستيقظين من نومك ، أو فى الليل حين تستسلمين للنوم . . . إنها تلك الحالة الرائعة من الهدوء والصفاء الذى يوحى اليك بكل الأفكار الخلاقة الابداعية ، أنها اللحظات التى يتلقى فيها العقل الباطن أوامرك بكل وضوح ، والتى يعرفها جيدا ممارسو رياضة اليوجا والتأمل .

حين تصلين مع الاسترخاء الكامل الى حالة « الفا » سوف تشعرين أنك فى قمة الانتباه واليقظة ، ورغم ذلك فان زمام تفكيرك يكون فى يد

## كيف نخلص من القلق

العقل الباطن الذى يقوم بتحليل تصوراتك ويخرج منها بنمط التفكير الذى يحكم شخصيتك .

وضع بوب فى كتابيه « القلق ونوبات الذعر » و « عبور الخوف » سيناريوهات مفصلة كى يقوم القراء بتسجيلها على شرائط ثم الاستماع اليها من أجل الوصول الى الاسترخاء للتدريجى لكل عضلات الجسم . لكنك لست بحاجة الى شريط تسجيل كى تصلى الى الاسترخاء . كل ما عليك هو أن تبحثى عن ركن هادئ بعيد عن أى ازعاج ، ثم اغمضى عينيك ، وأصدى امرأ لجسمك كله كى يتخلص من أى التوتر قد يكون موجودا فى أى جزء منه ، كان تقبضى يديك بشدة من ٣ : ٤ ثوان ثم ترخيها تماما وانت ترددين : « لقد أصبحت يدائ مرتخيتين تماما الآن » وهكذا تخلصى من التوتر بنفس هذه الطريقة مع كل أجزاء جسمك حتى الرأس والوجه .

ان حالة « الفا » تعتبر الحالة المثلى التى تعيدى فيها برمجة ( سيادة المدير ) أو عقلك الباطن من جديد . ليس هذا فحسب ، بل أنك حين تتعلمين فن الاسترخاء فسوف تعطين جسمك لجازة من الآثار التى يتركها عليه القلق ، وتنقذين نفسك من التوتر والعصبية ، بل والأرق ايضا .

إذا كنت من نرات الطبيعة القلقة ، اذن فأنت قادرة على التصور تماما ، ومعتادة على رسم أحلام اليقظة الحافلة بمشاهد الرعب ، كمنظر رئيسك فى العمل مثلا وهو يصرخ فى وجهك رافضا طلبك العلوة ، أو مشهد سقوطك على وجهك فى غرفة الاجتماعات وانت تتوجهين نحو الميكروفون لالقاء كلمتك ، أو لعله مشهد زوجك وهو يتناول الشاى مع زميلته الحسناء الجديدة ..... انت تتخيلين ، ومعدتك المسكينة تأكل نفسها من الخوف .

كل ما عليك كى تستبدلى بتلك السيناريوهات المفزعة تصورات أخرى ايجابية هو أن تغيرى النهاية وتجعلها نهاية سعيدة . تخيلى رئيسك فى العمل مثلا وهو يشارك بأنه قد أوصى لك بعلوة لما لمسه فيك من كفاءة وإخلاص . تصورى ابتسامة رائعة تشرى على وجهك وانت تختمين كلمتك وسط تصفيق الحاضرين . ارسى بخيالك نظرة الحب والاعجاب فى عينى زوجك وهو يتطلع اليك بينما تتوارى زميلته الحسناء فى خلفية الصورة .

### أداة المهارة الثالثة : نعى تصورا لأهدافك

لبنى فورا فى وضع التصورات وكتابة الإثباتات فى كراسيتك ، ولانتظري حتى تصلى الى حالة « الفا » • بل اكتبها مقبما ، واحرصى على النبرة الايجابية فيها ، واستخدمى الحواس الخمس كلما امكنتك ذلك عند وصف خيالاتك : المسى بخيالك جلد الأثاث المكتبى فى مكتب رئيسك فى العمل ، وتشمى رائحته ، وتذوقى طعم القهوة التى قدمها لك • لونى حوائط غرفة الاجتماعات حيث تلقين كلمتك بأحلى ألوان الطلاء وأبهجها ، واسمعى بأنيك للتصفيق الحار • حاولى ان ترى أهدافك وكأنها قد تحققت : فليدك رئيس العمل المتفام ، وقد أقيت كلمتك بكل نجاح ، وزوجك المحب بين يديك « الآن » •

أحذرى أن تستخدمى عبارات مثل « فى يوم من الأيام » أو « فى المستقبل » أو « لا أريد أن أكون » • أو « أتمنى » • فهذه من شأنها أن تدفع عقلك الباطن الى تقنية مخاوفك وقلقك • أما الإثباتات الايجابية فأنها تخضع هدفك مثل : « لننى أستمق العلوة ورئيسى يعلم ذلك » ، « ان حديثى ممتع ويحب الناس الاستماع اليه » و « ان زوجى يرانى جميلة وجذابة » • بعد أن تفرغى من كتابة هذه الإثباتات اقنعى نفسك بأنك قد تحررت من القلق الى الأبد • فمع هدف الغنى ووفرة المال تخلى نفسك جالسة على المكتب تحررين شيكات كثيرة ، وتلاحظين الارتفاع البشر فى ميزان سخلك • وتخلى نفسك فى عبيد من صور الوفرة ورغد العيش ، تشتري فستانا جديدا مثلا أو قطعة ثمينة من المجوهرات تتلأأ فى يدك ، وقد بقى معك مال وفير كثير • ثم ردى لنفسك ان لدى من الموارد ما يكفى للوفاء بالتزاماتى ، فقد بقى لدى الكثير رغم كل ما اشتريته » •

بيدك عزيزتى القارئة أن تلقى بمرسالتك فى مرفأ المشاعر الهائنة ، كما هو متبع فى البرمجة العصبية اللفوية ، حيث يطلبون من إحدى صديقاتك أن تضغط على يدك بخفة ولكن بحزم أثناء قيامك بعملية التصور • وهكذا عليك أن تقومى بنفس الشيء مع نفسك كلما أصابك القلق حتى تتحررى منه • ان برمجة العقل الباطن بهذه الطريقة دائما ستعوده على تلقى رسالتك بسرعة فيسارع بإجراء التغيير المطلوب •

استخدمى أماليب البرمجة والإسترخاء فى الصباح الباكر ، وفى المساء قبل النوم للتغلب على المشاكل اليومية • أما اذا استعصى عليك

## كيف تتخلص من القلق

- القلق فحاولى الوصول الى حالة « الفا » أكثر من مرة اثناء اليوم الواحد .
- لقد كان بوب يقوم بذلك ست مرات فى اليوم كى يتغلب على القوبيا .

## كيف تتصرفين بشكل عملى

ان قوة العقل الباطن هى طاقة الرياح التى تملأ اشعة مركبك ، فتدفع به فى طريق الحياة ، ومهمتك هى توجيه دفعة هذا المركب حيثما تريدن ، مما يعنى قيامك برسم خطة عمل تحدد الاطار العام والخطوات المحددة التى توصلك لهدفك . قومى بعملية شحذ للافكسار واجمعى العديد منها واكتبى كل ما يخطر ببالك من خواطر بصرف النظر عن معقوليتها او امكانية تنفيذها . . . وارسمى لنفسك خط الملاحه الخاص بك !

تقول جين : « من الناس من يجلسون فى بيوتهم ، يقضون العمر فى انتظار ما لا يجرى من أحداث طيبة ، ويتعجبون : لم لا تأتى اليهم ١٩ ، ثم تكمل : « ان لى صديقة رفضت حتى ان تقترح اللقافات عن الاكسسوارات والتحف التى اشترتها على مدى سبع سنوات ، وتركتها مرصوفة فى صناديقها حتى يتوافر لديها المال اللازم لشراء جميع ما تريده فى منزلها من تحف وقطع فنية ! انها لم تفكر فى التصرف فى حدود ما لديها من مال لاضفاء الرونق على جوانب بيتها . كان فى امكانها مثلاً اعادة تلميع احدى المناضد لتبدو كالجديدة ، او شراء ستارة متواضعة رقيقة ، او لوحة صغيرة تحبها فتعطى لمسة دافئة للبيت تسعدها وتعينها على الكف عن القلق وانتظار الكمال . لكنها للأسف لم تفعل . . وكانت النتيجة انها تخجل حتى الآن من استضافة أى شخص فى منزلها . . ومازالت فى انتظار الكمال . . !! »

٩

اليك عزيزتى القارئة بعض الحلول والخيارات التى يمكنك بها تحقيق هدف سداد الفواتير : يمكنك اجراء مكالمات هاتفية مع المزيد من العملاء لاتعاش حركة المبيعات فى عملك ، ليتلى مزيداً من الجهد للحصول على العلاوة ، قومى بعمل اضافى فى المساء ، غيرى مجال عملك ، او اعرضى بعض ممتلكاتك للبيع ، واذا كنت تعملين بالتدريس فيمكنك زيادة دخلك عن طريق العمل الاضافى فى بعض المعاهد الخاصة .



### أداة المهارة الثالثة : نعى تصورا لأهدافك

والآن اذا وقع اختيارك على واحد أو اثنين من هذه الحلول لتحقيق الامان المادى فاكثبيهما فى صفحة الأهداف تحت عنوان جانبى كبير : « أعمال هامة » • وستجدين أن التقدم بخطى صغيرة ولكن حثيثة أفضل بكثير ، وأسهل من القيام بالخطى العملاقة • لذا فإن الغاء بطاقة الائتمان الخاصة بك ، أو الامتناع عن تناول الطعام خارج المنزل لمدة شهر واحد متوفى يأتى بشمار ملموسة وحقيقية أكثر من فكرة تغيير عملك فى خلال شهر • لا تنسى أن تتركى فراغا بجانب كل من هذه الأعمال الهامة حتى تضعى فيه علامة ( صح ) عند تحقيقه •

إن العمل بهذه الخطوات ثم مراجعتها بعد كل انجاز يعتبر من انجح الطرق للمتغلب على نقص الثقة بالنفس الذى تعاني منه العديد من النساء • ومع كل نجاح تحقيقه ومهما كان التحدى بسيطا فلا تقللى من شأن هذا النجاح ، بل اعترفى به وافخرى به ، فهكذا تقومين ببناء اعتزازك بذاتك من جديد •

### استخدمى طريقة الإيحاء مع « سيادة المثير »

إن الإيحاء نوع آخر من أنواع « الفعل » الذى يمكنك القيام به • فأنك حين توحين لنفسك أن هدفك قد تحقق فسوف يزول أى أثر للقلق فى نفسك • أن أفضل طريقة للتأكد من شعور زملائك فى المكتب نحوك هو أن توحى لنفسك بأنك محبوبة بينهم وتتصرفى من هذا المنطلق وتحاولى الاقتراب منهم • وأيضا اذا خشيت من عدم القدرة على سداد التزاماتك المالية ، فقومى على الفور وارثدى أفخر ثيابك وأوحى لنفسك أنك من أثرى الأثرياء •

هل تظنين أننا هنا نطلب منك تزييف الحقيقة ؟ • نعم •• أنت على حق !! لكننا نطلب تزييفا مؤقتا •• قصير الأجل لا يدوم الا دقائق • ولكن كيف تؤثر هذه العملية ؟ •• سنشرح لك •• أن عملية الإيحاء تؤثر فى السلوك تماما كما تؤثر الكلمات الإيجابية فى التفكير ، فهى تنبئ العقل الباطن بأنك قد وصلت الى الصورة التى تتمنىها •• فيسارع « سيادة المثير » الى مساعدتك للوصول الى هدفك • وقد أتبع بوب هذه الطريقة عندما أراد أن يعمل بالخطابة • فقد كان يوحى لنفسه بأنه أحد الخطباء الفطاحل المحترفين ! •• وكان كلما جاء دوره فىلقاء الكلمة

## كيف تتخلصين من القلق

اثناء اجتماعات ( التوست ماسترز ) يتصرفته بثقة وهذوء ( رغم ارتعاد قرائصه ) ، ويبدل كل ما فى وسعه ليهنا ويسترخي ، ثم يتصور نفسه وقد وفق فى كلمته ، ثم يؤكد لنفسه انه يستمتع بالقاء كلمته امام الناس ، وهكذا كان عقله الباطن يساعده على تعزيز شعوره بالسكينة والهدوء . وكانت كل كلمة يلقيها فى هذه الاجتماعات بمثابة رسالة جديدة يعزق بها قناراة لدنى ( سيادة المدير ) ، ويؤكد له انه يقوم بمهامه على اكل وجه ، بل وباستمتاع ايضا ! ٠٠ ومع تكرار الرسائل فهم العقل الباطن المطلوب ٠٠ الا وهو ان « الخطابة شىء رائع » !! ٠٠ وتلاشى الخوف من حياة بوب ، واتخذ من التحدث الى الناس عملا يعيش منه ويواجه من خلاله الالاف من البشر فى كل عام .

افتحى صفحة الاهداف فى كرامتك ، ودونى فيها نوعية الايحاء المطلوب ٠٠ فمثلا اذا اردت ان تكتسبى شعبية فى عملك فاكتبى :

● فى كل صباح سادخل المكتب والابتسامة تعلو وجهى ، واحبى كل من يلقانى .

● سوف اقدم كلمة مجاملة رفيقة لثلاثة من زملائى فى كل يوم

ولا تنسى ان تتركى فراغا بعد كل نقطة للمراجعة ووضع علامة ( صح ) بعد تنفيذه .

## سجل الاهداف : طريقة لزيادة

### الاعتزاز بالنفس

من بين عضواتنا من يقعن فريسة للقلق على صحة أطفالهن ، او درجاتهن فى المدرسة ، وصلاتهن مع رفاق السوء ، والعادات السيئة التى يكتسبونها . ٠٠ اى باجتناب يقلقن على كل شىء فى الحياة ، غير مدركات ان الاستسلام لدولة القلق يجعل منهن نماذج مكررة من العيالة السلبى . فيسفر ذلك عن جيل من الأطفال يعانى من الخجل ونقص الثقة

أداة المهارة الثالثة :- غمى تصورا لأهدافك

بالنفس اذ يسيرون على نفس النهج الذى يتبعه أبواهم فى مواجهة تحديات الحياة •

ان العقل الباطن هنا لا يمكنه للأسف « اصلاح » حال أطفالك ولا زوجك ولا زملائك فى العمل ، لكنه لحسن الحظ قابل للبرمجة • وعليك وضع تصور محكم لهاتفك وهو ان تصبحى أكثر ثقة ومهارة فى التعامل مع المشاكل التى تتعلق بأطفالك ، واستخدمى أداة المهارة الثالثة بأساليبها العديدة •• عنئذ سوف يتخذ عقلك الباطن كل احتياطاته كي تصبحى أكثر ثقة فى أعمالك وأفعالك مما سوف ينعكس على الآخرين •

واليك بعض نماذج سجل الأهداف التى من شأنها ان تغذى ثقك بنفسك واعتزازك بها عندما تقترين من أكثر المناطق أهمية فى حياة أمة امرأة : الأسرة والعمل والحب •

#### الموقف الأول :

ابنك يبلغ من العمر أربع عشرة سنة ، وقد اتفقت معه على ان يتولى كى ملابسه من الآن فصاعدا • لكنه لم يفعل ، فأسرعت أنت بإداء المهمة بنفسك ، لككك شعيرين بغضب وتشم ، وتفكرين « لابد ان الخطأ فى انا !! والا فلماذا يحملنى ابنى فوق طاقتى ولا يقوم بواجباته ؟! » ، •• والاختصاصى النفسى يقول لك ان الحل ان تتركه يرتدى ملابسه على حالها حتى يقرر ان يكويها بنفسه • لكن صوتا خفيا يقول لك : « وماذا يقول الناس عنك اذا تركته على هذا المنظر الرث ؟ » •

سوف نقدم لك نموذجا لسجل الأهداف لكى تقومى بواجباتك فقط دون قلق :

#### الهدف :

ان اريح نفسى ، وأشعر بالهدوء التام عندما يرفض ابنى القيام بواجباته وكى ملابسه •

### سجل الهدف رقم (١)

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

الأسلوب

#### التصورات :

- ١ - أرى نفسى وأنا أنظر لابنى بكل هدوء كلما  
رايقته فى ملابس غير مهتمة •
- ٢ - أراى أخاطبه بهدوء وأقول له أن عليه أن  
يقوم بكى ملابسه بنفسه •
- ٣ - أراى فى صورة « الأم المثالية » وعلى  
رأسى التاج !

#### الإثباتات :

- ١ - انتى اعرف قدرى كإنسانة لها قيمة ،  
وحزنى فى التعامل مع ابنى انما هو  
لصالحه •
- ٢ - انتى واثقة تمام الثقة بنفسى ، ومن أبسط  
حقوقى أن أطلب من ابنى أن يقوم بكى  
ملابسه بيده •
- ٣ - انتى أحب نفسى وأبحث عن راحتها وذلك  
ليس عيبا ، بل هو ميزة وحق مشروع •

#### الأنفعال :

- ١ - سوف أكتب بعض العبارات الحازمة كى  
أستخدمها مع ابنى •

---

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

---

الأسلوب

٢ - سوف اكافىء نفسى بأخذ حمام دافىء ،  
أو قراءة فصل جديد فى كتابى المفضل  
كلما نجحت فى توصيل ما أريده لابنى  
بحزم .

٣ - سوف أقوم بقراءة سجل أهدافى هذا كل  
يوم وأطبق هذه الأساليب .

الإحصاء :

١ - سوف اتصرف أمام ابنى وكأننى لم الحظ  
شكل ملابسه الرث .

٢ - إذا علق الآخرون على ذلك ، فسأرد عليهم  
بابتسامة قائلة أننى فخور بنفسى لأننى  
أساعده على تحمل مسئولياته .

٣ - إذا اشتكى ابنى ، فسأبتسم وأقول له :  
« فعلاً إن ملابحك شكلها سيء جداً » .  
بينما أتمكك بهدوءى .

---

الموقف الثانى :

لديك زميل فى العمل لا يكف عن انتقائك وتسفيه آرائك مما يسبب  
لك ضيقاً شديداً ، لكن طبيعتك التى تحسب حساباً كبيراً لراى الناس  
فيك تجعلك تشعرين بالاكئاب والغضب كلما تواجد هذا الزميل مُطع فى  
أى مكان ، وتهتز ثقتك بنفسك تماماً فى وجوده ، لكن ليس فى إمكانك  
تحاشيه ، الأمر الذى يجعلك تتلعثمين فى الحديث معه بشكل مثير  
للسخرية .

## كيف تخلص من القلق

والآن سنعرض لك كيف تعدين سجل الأهداف لكي تغيرى هذا الموقف تماما . . عليك فقط أن تعملى بجد من أجل الحصول على شخصيتك الجديدة ، وسترين كيف أنها ستجبر زميلك على أن يتغير هو أيضا ويغير معاملته لك .

## الهدف :

أن اشعر بالفخر لأننى تخلصت من القلق الذى كان يسببه لى النقد الجارح من جانب زميلى ( فلان ) .

## سجل الهدف رقم (٢)

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
---------	---------------------------------------

## التصورات :

١ - ارى نفسى والابتسامة تملو وجهى كلما  
تواجدت مع زميلى ( فلان ) .

٢ - ارى نفسى وقد حصلت على تقدير  
( ممتاز ) فى خانة ( الثقة بالنفس ) فى  
تقريرى السرى .

٣ - ارانى اتحدث مع زميلى ( فلان ) بكل هدوء  
ورباطة جاش واقول له ان حديثه الجارح  
لا يعجبني ، واطلب منه ان يتوقف عن  
انتقادی فيرد بابتسامة واعتذار .

٤ - ارانى اتحدث بهدوء فى وجود زميلى  
( فلان ) واشعر بارتياح وصفاء ذهنى .

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

الأسلوب

### الاثباتات :

- ١ - لئننى انسانة طيبة ودود ، وسعيدة ، وواثقة  
بنفسى ، لذا فأنا أمتحق كل نجاح .
- ٢ - أشعر بغاية الهدوء فى وجود زميلى  
( فلان ) .
- ٣ - من حقى أن أدافع عن وجودى واحترامى .

### الأفعال :

- ١ - سوف اتعلم فن الاسترخاء حتى أحول تلك  
التصورات والاثباتات الى حقيقة .
- ٢ - سوف أقرا كتابا يعلمنى كيف أكون أكثر  
حصما .
- ٣ - سوف أراجع سجل أهدافى كل يوم وأستخدم  
كل الأساليب الموجودة فيه .

### الإيجاء :

- ١ - سوف أحرص على الابتسام يوما فى وجود  
زميلى ( فلان ) .
- ٢ - سوف ألتزم الى احدى الجمعيات  
الارشادية كى تدعم ثقلى بنفسى .
- ٣ - سوف أستمع لشكوى زميلى ( فلان ) ثم  
أولجه برأى بشكل واضح وصريح  
وموضوعى .

كيف تتخلصين من القلق

### الموقف الثالث :

الزوج لا يكف عن توجيه الامانات اليك .

الهدف :

أن اشعر بالارتياح كلما ولجيت زوجي وأعلنت رفضي لأسلوب  
الامانة والتعنيف .

### سجل الهدف رقم (٣)

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
---------	---------------------------------------

التصورات :

١ - ارأني وأنا أخاطب زوجي بكل هدوء وأقول  
له : « أنا لا أقبل أسلوب الامانة  
والتعنيف » .

٢ - ارأني أبتسم بينما يعتذر لي زوجي عن  
إماناته .

٣ - أرى كلمات الامانة مكتوبة على بالونات  
صفراء ترتفع بعيدا في الفضاء .

الاثباتات :

١ - انني انسانية اثق في نفسي وفي نكاتي ،  
وأحب نفسي وأشعر بقيمتها .

٢ - لنني اشعر بالهدوء بعد أن أواجه زوجي  
برفضي لاماناته .

٣ - لقد تلاشى من نفسي كل اثر للغضب لأنني  
استطعت منع زوجي من متابعة ذلك السلوك  
الكريه معي .



---

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
---------	---------------------------------------

---

#### الأنعام :

- ١ - سوف أجلس للاسترخاء كل يوم حتى أصل الى حالة الفا ، وأتدرب على مواجهة زوجى .
- ٢ - سوف أنضم لأحدى الجمعيات الإرشادية أو فصول التدريب على الحزم وتأكيد قيمة الذات .
- ٣ - سوف أقوم بكتابة بعض الطرق لمواجهة زوجى وأتدرب عليها بصوت عال .

#### الإيماء :

- ١ - سوف أتصرف وكان سلوك زوجى لا يزعجنى .
- ٢ - كلما نجحت فى مواجهة زوجى سأكافئ نفسي بكتابة كل ما أتمتع به من مزايا طيبة ورائعة .
- ٣ - سوف أقول لزوجى اننى انسانة أحترم بنفسى وأشعر بقيمتها .

---

عزيزتى القارئة ٠٠ فى الفصل القادم سوف تشرح لك وسائل أكثر تفصيلا للقيام بالأعمال التى تؤثر على عقلك الباطن ، وتريحك من القلق .

### ولكن هل يجدى ذلك ؟

ان قصة « ساحر أوز » التى نحكيها لأطفالنا تقدم لك نفس الدرس الذى نحاول شرحه هنا • فلكل شخصية فى هذه القصة هدف : خيال المآتة يريد أن يكون له عقل ، والرجل المعننى يريد قلبا ، والأسد الجبان يريد الشجاعة ، أما ( دوروثى ) فتريد العودة الى منزلها • انظرى كيف تصور كل واحد من هؤلاء هدفه وسعى اليه • لقد كانوا يعتقدون أن الساحر يستطيع أن يحقق لهم كل ما يريدون ، فانطلقوا فى طريقهم ، حيث خاضوا مقامرات عديدة • وتكمن روعة القصة فى الحقيقة التى توصل اليها الأبطال فى النهاية بعد أن اكتشفوا زيف الساحر وخداعه ، لقد ايقنوا أن كلا منهم كان يمتلك الشيء الذى يتمناه دون أن يدري • • الشيء الذى كان يظن خطأ أن الساحر هو وحده القادر على منحه اياه • أما دوروثى فقد اكتشفت أكبر نعمة فى الوجود ، إذ أبركت أن اهلها الذين تركتهم كانوا أهم شيء فى حياتها ، وافترقت حبهم الصانق الخالص •

وانت عزيزتى القارئة ، فتشى داخل نفسك ، وستجدين أن لذاتك قيمة كبيرة خلقها الله فى داخلك ، وهى وحدها القادرة على انقاذك من الوقوع فى فخ السلبية والقلق • كل ما عليك كى توقظيها هو أن تعترفى بوجودها • ان اداة المهارة الثالثة التى نقدمها لك ستمكنك من تحديد هدفك ، واكتشاف الساحر فى داخلك - أى عقلك الباطن - الذى بدوره سوف يساعدك فى الاعلان عن قيمة ذاتك كإنسانة جديرة بالسعادة وراحة البال ، بعيدا عن القلق والخاوف التى لا داعى لها • عندئذ سوف ترين الآخرين من خلال منظور آخر تماما •

## الفصل التاسع

### أداة المهارة الرابعة أقدمى على المجازفة

من أفضل الكتاب الذين عبروا عن التردد لدى المرأة صديقتنا جوديت برايلز مؤلفة كتاب « الثقة » حيث تقول ان القلق ينتاب الكثيرات بسبب التردد الشديد ، اذ يمضى بهن العمر وهن يرددن الى مالا نهاية : « ياللا ٠٠ واحد ٠٠ انتين ٠٠ انتين ٠٠ انتين !! » اما ( ثلاثة ) فلا تواتيهن الشجاعة على نطقها ابدا .

لقد تعلمت فى الفصل السابق كيف تستخدمين أداة المهارة الثالثة كى تكسبى حليفا قويا ذا سلطان الا وهو عقلك للباطن ٠٠ الذى يقف بجوارك عند مواجهة القلق وحل المشاكل . اما اذا لم ترغبى انت فى اتخاذ الخطوة العملية للتعاون مع هذا الحليف فسوف تقعين فى أسر تلك الأسطوانة المشروخة التى تصفها جوديت . ومن هنا تتضح أهمية أداة المهارة الرابعة .

#### أداة المهارة الرابعة : أقدمى على المجازفة

لقد شهدنا تجارب عديدة لنموذج للمرأة التى تأخذ طريق الهدف من بدايته ، فتقوم بوضع أهدافها أولا ثم تواصل الطريق وتسجيل جميع الخطوات الموصلة للهدف . لكن عند نقطة التنفيذ رأينا العزيمة تتبخر والهمة تخور ، هل تعلمين لماذا ؟ لأن التنفيذ يتطلب منها المجازفة ببعض التغيير فى حياتها ٠٠ والتغيير يأسيدتى لا يرحب به أحد ٠٠ اللهم الا الرضيع البتل !! ان ايا من تلك الحالات التى شهدناها لم تجد الضمانات

## كيف تتخلصين من القلق

الكافية لنجاح هدفها .. ولم تحتمل مجرد التفكير في أن تخطيء أو تفشل جهودها .. فاختارت الحل الأسلم وهو أن تعيش تعيشة بدلا من أن تجازف بالتغيير . ولم تدرك أن أحجامها عن اتخاذ الخطوات العملية قد بعث برسالة عاجلة لعقلها الباطن يؤكد فيها أنها ترغب في البقاء ( محلك سر ! ) .

ان الدكتور جيم ويلسون صديق بوب وطبيب النفسى الخاص يتعرف على مريض القلق المزمن من « ست كلمات » معينة يريد بها المريض وهى « أوه لا » ، و « ماذا لو » ، و « نعم .. ولكن » .. واليك جزءا من الحوار الذى يتكرر بالنص تقريبا بين الطبيب وكل مريض منهم :

المريض : أوه لا ، سيحدث مالا يحمد عقباه .

د . جيم : ان الحقائق لا تنبئ بأى مشاكل أو متاعب فلا تخف .

المريض : لكن ماذا لو كنت مخطئا ؟

د . جيم : ألا ترى معنى أن الأمور تسير على خير مايرام حتى الآن ؟!

للمريض : نعم .. لكن قد تتغير الأمور .

ان المرأة كلما شعرت بالخوف من المجازفة قالت لنفسها : « قد أكون تعيشة فعلا ، لكننى على الأقل قد اعتدت على هذه التعاسة .. فهى افضل مما يمكن أن أواجه لو تغيرت الأمور » . وهذه قصة احسدى زميلاتنا نسوقها لك هنا لتبرهن لك على أن الخوف من المجازفة يضع على المرأة افضل فرص النجاح . فقد جاءت هذه الزميلة - وسنسميها هيلين - الى جين وطلبت منها أن تدلها على وسيلة لزيادة دخلها . فاقترحت عليها جين أن تنقسم لاحدى الوكالات التى تنظم الدورات وورش العمل لمحترفى الخطابة ، ويمكن للواحد منهم أن يقوم بتنفيذ برنامج طيقا لنظام اليوم الكامل ، أو نصف اليوم . فقالت هيلين : « أوه لا .. يستحيل أن أنجح فى هذا ، فكيف أنظم ورشة عمل وأنا لا أعرف شيئا عنها ؟ » فردت جين : « ان من لها خبرتك فى الخطابة يمكنها تنظيم العديد من ورش العمل ودورات التدريب » . فصاحت هيلين معترضة : « لكن ماذا لو حاولت ، وأخذت أتكلم حتى نفقت منى مادة الحديث ؟ .. انتى لم اخاطب الناس اكثر من ساعة واحدة منذ بدأت هذه المهنة » . فاقترحت عليها جين أن تطلب مشاركة الحاضرين فى المناقشة كنشاط اضافى يملا بعض الوقت ، كما يقرب نقاط المناقشة الى الأذهان . فقالت هيلين : « نعم .. لكن .. لكننى لم أفعل ذلك أبدا من بل ، قد تفشل فشلا ثريعا » . فقالت جين :

#### أداة المهارة الرابعة : أسمى على المجازفة

« وما يدريك لعلك تتجحين . هيا تقدمي بطلبك ولن تخسرى شيئا .. ان الوكالة تقدم عونا كبيرا لكثير من زملائنا » . فقالت هيلين : « نعم ولكنهم جميعا أفضل منى وأكثر خبرة .. ماذا لو سخرؤا منى ؟! .. لا ، بحسن بى الا افعل ذلك أبدا » .

أرأيت ؟ .. لقد توافرت لهيلين كل عوامل النجاح والتقسيم فى عملها ، وكان أول هذه العوامل هو رغبتها فى هذا النجاح .. فقامت بوضع الأهداف ، لكنها لم تكن تتوى تحقيقها ، فلقد كشف أحجامها عن المجازفة عن وجود النقائص الثلاث التى تكبل خطوات العديد من النساء . كانت هيلين تعاني من نقص فى احترام الذات وتقديرها للدرجة ان فكرة الفشل كانت تهددها دائما . أما نقص الثقة بالنفس فقد أفقدها الايمان بقدرتها على القيام بأعمال جديدة عليها . كما أنها لم يكن لديها القدرة على اتخاذ القرار ولا على حل المشكلات ، فلم تستطع اتخاذ خطوات تعينها على امتلاك المهارة الجديدة . فلم يكن أمامها الا أن تعلق لأنها لا تحقق أى تقدم فى عملها .

#### المجازفة : مالها وما عليها

« أفيق ايتها الجميلة النائمة » .. صيحة أطلقتها جين أدامز على غلاف كتابها .. حين قالت ان داخل كل منا صوتين يعملان معا على الحفاظ على التوازن العاطفى ، وأطلقت على الأول ( الحارس ) والثانى ( الباحث ) . فاما الصوت الأول ، أى ( الحارس ) ، فهو الذى يريد أن يبقى عليك كما أنت ، فيحافظ على هويتك الأصلية الخاصة ويملا نفسك خوفا من الاقدام على أى تغيير . فاذا أصيب الانسان فى حادث مثلا وادى ذلك الى حدوث تشوهات فى وجهه ، فإن ذلك ( الحارس ) هو الذى يساعده على ادراك أنه مازال نفس الشخص حتى وإن اختلف شكله وتشوه تماما .

أما الصوت الآخر ( الباحث ) فهو الذى ينادى بالتغيير ويدعوك اليه ، وهو الذى يمكنك من تحقيق التقدم وتحسين أدائك لأعمالك . لكن يحدث أحيانا أن تمتد يدك لتكتم ذلك الصوت فى داخلك حين تستشعرين أن دخول المجازفة سوف يضطرك لتقبل بعض الخسائر . فحين تجازفين بالانتقال الى مدينة جديدة مثلا فأنك تخسرين أصدقاءك وجيرانك القدامى ، والموجودات التى اعتادت عينك عليها ، لكنك على الجانب الآخر قد تكونين صداقات جديدة من بين المعارف والجيران الجدد .

## كيف تتخلص من القلق

ان العيب فى الاستجابة لصوت ( الحارس ) أكثر مما يجب هو انك لن تكفى عن القلق ابدا ، بل ستظلين واقعة فى دوامة القلق حتى ياتى اليوم الذى تتفجر فيه للرغبة القوية داخلك فى تفسير طريقة تفكيرك وسلوكك وردود افعالك . حينئذ يجب ان يكون لديك بعض الاستعداد لتقبل الشعور المؤقت بعدم الاستقرار اذا جريت شيئا جديدا لأول مرة ووقعت فى بعض الأخطاء ، وكذلك الشعور بانك لم تخطئى بقبول من تحاولين الاقتراب منهم اذا لم يستجيبوا لك . . . . . بعبارة أخرى يجب ان يكون لديك الاستعداد لتقبل الفشل . . . . . فذلك هى الطريقة الوحيدة لكى تفهري القلق الى الأبد .

فى عدد مايو ١٩٨٩ من مجلة « ووركينج وومان » كتبت شيرلى هاتون تقول انها جازفت بالاستقالة من عملها بالتليفزيون الذى كان يحقق لها دخلا يبلغ ١١٠٠٠ دولار فى السنة والذى ظلت تعمل به لمدة أربعة عشر عاما كاملة ، كل ذلك من أجل العمل فى مجال آخر شعرت فيه انها تحقق ذاتها . . . . . وكان هذا المجال هو تسويق وبيع مستحضرات تجميل مارى كاي . ومن خلال هذا العمل كانت شيرلى تقوم بتشغيل عدد من الأفراد للعمل فى البيع ، ثم تعلم هؤلاء الأفراد كيف يقومون بجذب المزيد من الناس للعمل كبائعين . وكان ربح شيرلى يزداد كلما زاد عدد العاملين بالبيع . ومن أجل الحفاظ على الربح فى ازدياد قررت شيرلى أن تضع من أوائل أهدافها ان تحصل يوميا بعشرة أشخاص جيد ، لينضموا الى « جيش » البيع . وهكذا مع نهاية العام الثالث كانت قد حققت مكسبا قدره ٦٠٠٠٠ دولار . ولم تكف بهذا ، بل جازفت بانفاق كل ذلك المبلغ فى رحلات خاصة قامت بها لتشغيل المزيد من مندوبين المبيعات فى أنحاء البلاد . واستمرت مسيرة النجاح حتى أصبحت شريكة فى أرباح ٥٠ ألف مندوب مبيعات فى الولايات المتحدة وكندا ، ووصلت قيمة شبكة المبيعات بالكامل الى ٢ مليون دولار ، مما يحقق لها دخلا ثابتا قدره ٤٠٠ ألف دولار فى العام . ولم تتوقف المسيرة رغم كل ذلك ، بل انها مستمرة حتى الآن . ولكن السؤال الذى يقفز الآن الى ذهننا هو : الا تتخوف شيرلى من أن يرفض عملاؤها الموافقة على العروض التى تقدمها لهم ؟ وكيف لايسبب هذا لها قلقا ؟ وقد سألتها مجلة « ووركينج وومان » هذه الأسئلة نفسها فأجابت : « كلما تحدثت مع احدى العميلات ولم اجد لديها قبولا . . . اقول لنفسى : دعها . . . فهى الخاسرة » .

واليك حكاية « هيدر » التى كانت تلبى صوت ( الباحث ) فى داخلها

#### أداة المهارة الرابعة : أسمى على المجازفة

وتحاول التغيير ، لكنها لم تحقق النجاح المرجو ، فقد كانت تشارك زوجها فى إدارة محل صغير فى إحدى الضواحي ، وتم انتخابها لتمثل الحى فى مجلس الغرفة التجارية بتلك الضاحية . تقول هيدر : « فى بداية الأمر كنت فى شدة الفرح لكونى السيدة الوحيدة التى تم تكريمها بهذه الطريقة فى المنطقة ، وفى الجلسة الأولى اخذت أستمع لزملائى فى هدوء ولكن سرعان ما لاحظت بعض الإيماءات غير اللائقة من بعض الزملاء للحط من قدرى ، فلم أسكت ، بل حاولت التعبير عن رأى ، لكن بعضهم كان فى غاية الرفاحة لدرجة أن أمرونى بالتزام الصمت . وشعرت بالخروج الشديد ، وبأننى مرفوضة فى هذا المكان ، وخشيت ان أنا صممت على موقفى وتمسكت بآرائى أن افقد منصبى فى المجلس . وعلت الى أمى فى ذلك اليوم حزينة حائرة .. هل ألزم الصمت كما أمرونى ؟ .. فأجاب بكل حسم : إطلاقاً ! .. »

كانت أمى هى التى قامت بتربيته وحدها بعد وفاة أبى ، وعلمتها الأيام كيف تكون حازمة فى قراراتها ، ونصحتنى أن أتعلم الحزم والحسم أنا أيضاً إذا أردت النجاح فى حياتى . ومضى عامان كنت خلالهما مثالا للجرأة والشجاعة فى الحق ، والحسم فى اتخاذ القرارات ، ولما كان هذا السلوك لا يعجب الزملاء ، فقد أصبحت مقضوياً على ، ولم تجد لى العضوية بالمجلس ، فتركته غير أسفة ، وتستمر هيدر : « قد تقولون لنى جازفت وفشلت ، لكننى الآن وبعد مضى ثلاث سنوات على هذه التجربة أستطيع انؤكد بكل صدق أننى لم أفسل . فقد تم تعيين سيدات أخريات فى المجلس من بعدى ، فحذون حذوى فى التعبير عن الرأى بكل شجاعة وقوة ، وأثبتن وجودهن ، وتوالت النجاحات والإنجازات على يد المرأة .. تلك الإنجازات التى لم تكن لتحدث لو استسلمت أنا فى البداية ! .. لقد نضجت شخصيتى الآن ، ولن أعود مرة أخرى تلك الفتاة الخجول الضائعة فى عالم يهيمن عليه الرجل ، .. »

يقول بوب ان الخوف من الفشل كان يكبله ويمنعه من وضع الأهداف لتغيير سلوكه فى الفترة التى سبقت أصابته بعقدة قويا الأماكّن المفتوحة .. ويكمل : « لم أكن أدرك أن المجازفة والفشل ، ثم المحاولة من جديد هو المجرى الطبيعى لأحداث حياتنا إذا أردنا تحقيق ما نصبوا اليه . انظرى مثلاً لكم من التغمات أخطأها عازف البيانو الشهير فان كليبورن حين كان يتعلم العزف على البيانو ؟ كم كرة قذفت بها شقيقى جراف

## كيف نتخلص من القلق

خطا في شبكة التنس ؟ ٠٠ كل ذلك لايهم ، ان الاخطاء الجسيمة التي قد تؤدي فعلا الى كارثة تعتبر قليلة جدا ، بل نادرة الحدوث في حياتنا ، لكننا نترك القلق ياكلنا حول اشياء تافهة لا تهم ، ونخشى المجازفة ، فيشل الخوف خطانا ، ونقور في علاقات شخصية لم تكن نريد لها ، أو مجالات عمل لا نحبها ، وتمضى بنا الحياة غارقين في دوامة القلق .

لقد كان بوب حقا في اشد الحاجة الى مشكلة كبيرة تضل تفكيره وحركته مثل فوبيا الأماكن المفتوحة ، حتى تتولد فيه الرغبة العاتية في التغيير لنقفز به فوق حاجز الخوف من الفشل . لقد أقدم على المجازفة بوضع خطط عديدة للتخلص من السلبية في التفكير ، ولتحسين حالته الذهنية ، والجسمانية ، ورفع روحه المعنوية . فقام بالخطوة الأولى ، وانضم الى برنامج « لايف بلاس » أو الحياة الايجابية . اما أنت فـلا تنتظري وقوع الكارثة حتى تبيئي في التحرك نحو تنفيذ خطة التغيير ، بل نفذي فوراً ٠٠ وقرئي مايلي ٠٠

## تعلمي الحسم كي تقضي على المجازفة

تؤكد اداة المهارة الرابعة على ثلاثة مبادئ اساسية ترتكز عليها المجازفة ، ويمكنك من خلالها التغلب على القلق والهواجس التي يولدها نقص الثقة بالنفس والاعتزال بها . بل انك من خلالها تصبحين اكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل . والمبادئ الثلاثة هي ان تجازفي بالآتي :

١ - تغيير طريقة تفكيرك .

٢ - تغيير اقوالك .

٣ - تغيير افعالك .

رايت في الفصل الثامن كيف ان المشاعر تتبع الأفكار ، ومن ثم فان الافكار السلبية تقوم ببرمجة عقلك الباطن كي يغمر بك بمشاعر سلبية تدفعك بدورها الى التصرف بسلبية . وقد عرضنا لك كيف تحولين عقلك الباطن الى حليف قوي يعينك على اجراء التغييرات الايجابية اللازمة . اما الآن فنود ان ندلك على الخطوات العملية التي يجب ان تتخذها من اجل تعزيز عملية البرمجة المطلوبة ، وهي خطوات تتطلب منك المجازفة ، ومنها سوف تتعلمين مهارات حل المشاكل وتكتسبين الثقة بالنفس .



#### أداة المهارة الرابعة : أهدى على المجازة

إن هذه العملية تتطلب منك أن « تتبينى » متى تفكرين بشكل سلبي ،  
وبعدما عليك أن تختارى بمحض إرادتك أن « تفكرى » ، و « توصلى  
رايك » للآخرين ، و « تنصرفى » بكل ايجابية . اننا بتعبير آخر نريدك  
أن تتعلمى الحسم مع نفسك ، ومع الآخرين . فحين تجازفين بالتفكير  
الحاسم سوف تخرسين ذلك الناقد الداخلى اللاذع الذى يلهب ظهرك  
بسياط القلق والخوف من الوقوع فى الخطأ أو التقصير أو الفشل .  
و « التعامل » مع الآخرين بشكل حاسم يؤكد لعقلك الباطن أن اعتزازك  
بنفسك مازال سليما لم يمس ، فتأتى أفعال الآخرين فى صورة استجابة  
لهذا التأكيد . أما عندما « تنصرفين » بحسم فانت بذلك تحليل للمشاكل  
التي يتولد عنها القلق والتوتر ، وتقييمين صرح الثقة الذى يمكنك من  
التعامل مع أية مخاوف مستقبلية .

هناك فارق كبير بين السلوك الحاسم والسلوك العدوانى ، وهذا  
ما يؤكد كل من روبرت ي . البرتى ومايكل ل . ايسونز فى كتابهما :  
« خذى حقه كاملا » إذ يقولان : « إن الحسم ليس أداة لاستغلال الآخرين ،  
بل لاضفاء المزيد من المساواة والعدل على علاقاتك بالآخرين . فالسلوك  
الحاسم يغذى هذه المساواة ، ويخدم مصالحنا واهتماماتنا ، ونصبح معه  
أكثر قدرة على الدفاع عن أنفسنا بلا أى توتر ، والتعبير عن مشاعرنا  
بصدق وبلا معاناة ، بل وممارسة حقوقنا الشخصية دون أى انكار أو  
اعتداء على حقوق الآخرين . أما الانسان الذى تترجم فى داخله الرغبة  
فى التعبير عن نفسه الى سلوك عدوانى فانه يصل الى اهدافه دائما على  
حساب الآخرين وفوق حطامهم » .

وخذى مثلا الزوجة اللبينة التى يسخر منها زوجها ، ويلاحقها  
بشكواه باستمرار من مظهرها الذى فقد جاذبيته . أن امام هذه الزوجة  
أحد اختيارات ثلاثة : اما أن تنصرف بشكل غير حاسم ، أو بشكل  
عدوانى ، أو بشكل حاسم . فالاختيار الأول هو أن تتجاهل تعليقات  
زوجها السخيفة ، وتشعر بالذنب بسبب بدلتها ، وتبدأ فى التفكير فى  
الطلاق كخروج أخير من هذه المأساة . أما الاختيار الثانى وهو العدوانى  
فيكون بأن ترد لزوجها الصاع صاعين ، فتقذفه بأقبح الصفات ، وتزعم  
أنه جامع لكل عيوب البشر . لكن الاختيار الثالث فهو التصرف بشكل  
حاسم فتوافق زوجها فى رايه أنها بحاجة الى انقاص الوزن ، وتوضح له  
أنها تبذل ما فى وسعها فعلا وثلاثى الصعاب والمشقة فى سبيل ذلك . ثم

## كيف تتخلصين من القلق

تصارحه بأن أسلوبه الساخر المبهين لا يعجبها ولا يريحها ، وتطالبه بالكف عنه ، واتباع أساليب أخرى لكي يقوى عزمها ويدفعها الى مواصلة الجهود التي تبذلها لانقاص وزنها حتى يحققا معا النجاح فى الوصول الى الهدف الذى يبغيانه .

لكن على هذه الزوجة قبل أن تختار الأسلوب المناسب للتعامل بالمنطق مع زوجها ، أن تحلل ما يريده الناقد الداخلى على اسماعها ، حين يقول : « لماذا لا ينقص وزنك مثل كل الناس ؟ لا عجب أن زوجك لا يكف عن تأنيبك ، فأنت لايمكن أن تقومى بأى شىء بصورة صحيحة ! » اذا استمعت الزوجة الى هذا الكلام وأحجبت عن المجازفة بمصارحة زوجها فهي بذلك تتصرف بشكل غير حاسم ، وهكذا تصبح فريسة سهلة للقلق والوساوس . أما اذا ضاعف هذا الناقد القاسى من شعورها بالذنب والغيظ والغضب ، ودفعها الى التصرف بشكل عدوانى مع زوجها فأنها بذلك تسقط ضحية لما يسميه علماء النفس « الادراك المشوه او المحرف » . فادراكها الموهور لذاتها يمنعها من التصرف بشكل عقلانى ، لذا عليها أن تكون واعية تماما لذلك التحريف وأن تصلح من شأنه كخطوة أساسية تؤهلها للتعامل بحسم مع الآخرين . أما أنت عزيزتى القارئة ، فلكى تكونى حاسمة بعيدا عن العدوانية يجب أن تحققى التوازن الكامل فوق ميزان ادراك الذات ، لانك اذا كنت مثقلة بنقص فى الاعتزاز بالنفس فسوف يهبط بك الميزان لتغرقى فى التوتر والقلق ، واذا استسلمت للغضب والحقن فسوف ترتفع بك كفة الميزان لتعيشى فى اشتباك دائم مع الآخرين : تويخين هذا وتعنفين ذاك . لكن اذا كان شعورك بقيمة ذاتك مرتفعا فسوف تستوين فى وسط الميزان . تستمتعين بالقدرة على التعامل بعقلانية مع الآخرين ، وحل مشاكلك بنفسك . وبإضافة بعض الحسم ايضا ستري أن زوجك قد ارتفع الى نفس درجة النضج معك . وهكذا تصلان الى حالة التوازن الكامل فوق الميزان .

## الناقد الداخلى وأساليبه العشرة

### لتحريف الإدراك

افترئ القائمة التالية لكي تتعرفى على الأساليب العشرة التى يتبعها الناقد الداخلى القاسى فى توبيخك فيسبب لك تحديفا وتشويها فى ادراكك للأمور ، ثم لاحظى كيف يمكنك اصلاح هذا التشوه . فاذا وجدت نفسك يوما تستجيبين بشكل غير عقلانى لـ «الناقد الداخلى» قومى على الفور

أداة المهارة الرابعة : اقدم على التجزئة

بكتابة نوع أو أسلوب التحريف الذى تشعرين به فى كراستك ، ثم واجهيه بالحقيقة . . ولكن أولا اجلسى وامسرخى ، وريدى الاثباتات اللازمة .  
وتصورى نفسك تفكرين بشكل هادئ وعقلانى .

## ١ - الكمال :

ان هذا الاسلوب يجعلك تضعين معايير للأداء غير واقعية ، بل ومغالية فى الارتفاع ، وتطلبين من نفسك ومن الآخرين الوصول اليها . ومهما حققت من انجازات يعترف بقيمتها المجتمع من حولك فان ناقصك الداخلى لا يرحمك من تهمة القشل ، ويسفه لك كل انجاز تحققيه ، ويدعى انه مجرد ضريبة حظ . عندئذ يجب عليك فوراً أن تعدلى من أسلوب تفكيرك ، وتذكرى نفسك أنك انسانية لها قيمة بصرف النظر عن انجازاتها ، فانت جديرة بكل الحب والسعادة والشعور أنك سعيدة بذاتك وتقبلينها كما هى . .

## ٢ - حمى الرقض :

وهى المبالغة فى حجم الشعور بالرقض أو النبذ ، وقد تبدأ بموقف واحد تشعرين فيه بأنك منبوذة ، ثم تسرى فى حياتك كلها ، لتصبح هى الأسلوب السائد فى تفكيرك . فاذا تجاهلك الشاب الوسيم فى الحفل مثلاً واخذ يحدث فتاة أخرى اتهمت نفسك بأنك قد فقدت جاذبيتك مما جعله يبتذلك ويبتعد عنك . هنا قومى بتعديل أفكارك وتكرى نفسك بأنه لا يمكن أن تنتظري من كل الرجال أن يفضلوك على الأخريات . ثم ان لك شروطك الخاصة لما تفضلينه فى زوج المستقبل ، وسوف تعثرين على الشخص المناسب لانك تتمتعين بالعديد من الصفات الجميلة التى تجذب اليك الآخرين . ثم اكتبى قائمة بهذه الصفات ، وامن يميل اليك من الناس .

## ٣ - البؤرة السلبية :

هذه البؤرة تزيل أى أثر للايجابية فى حياتك ، لانك لاترين من خلالها الا مواقف سلبية واحدا لايتغير . فقد ركزت جين تفكيرها على آثار الحروق والندوب التى أصابتها منذ الصغر مما تسبب فى نقص ثققتها بنفسها ، وذلك لأنها لم تكن ترى أى من صفاتها الجميلة التى تتمتع بها . ولواجهة هذا السلوك عليك اعداد القائمة السابق نكرها فى النقطة رقم (٢) ثم ضعى تصورا واضحا لرضاك عن نفسك ، وفخر بها ، واثنى ذلك ببعض العبارات الوثقة .

كيف تنظمين من القلق

#### ٤ - رفض الإيجابيات :

وهو الذى يدفعك الى الاعتقاد أن كل شيء فى حياتك حتى الجوانب المضيئة مامى الا سلبية . فاذا استمعت الى مجاملة رقيقة تمتدح مظهرك تجيبين بسرعة : « نعم ولكن شعرى غير مرتب ووجهى يبدو عليه الارهاق » هنا عليك أن تذكرى نفسك أن الناس لا يقسمون المجاملة الا لمن يرون أنه يستحقها . فاستقبلها بفرحة وبهجة وردى بكلمة واحدة : « شكرا » .

#### ٥ - النظرة السوداوية :

وتتمثل فى مخالطة النفس ، والاستناد الى حقائق ايجابية او محايدة للتوصل الى نتائج سلبية . فمثلا اذا تعكر مزاج زوجك لى سبب من الأسباب اتهمت نفسك قورا بأنك السبب فى هذا الغضب ، بينما قد يكون السبب الحقيقى هو التقرير الذى تأخر فى اعداده . وما عليك حيال ذلك الا أن تذكرى نفسك أن كل انسان مسئول عن تصرفاته ، وبأنك سوف تتحملين مسئولية قلقك كاملة بأن تولجيه بحسب وتفاعليه فى الأمر وتماليه عما يضايقه .

وهناك شكل آخر للتفكير السوداوى ، وهو التنبؤ بوقوع عواقب وخيمة لكل عمل تريدين القيام به . فقد تقولين لنفسك أنك لو صارحتك بحسب وسائله عما يضايقه فقد ينفجر غاضبا فى وجهك . عندئذ يجب أن تؤكدى لنفسك أن التنبؤ بما يمكن أن يحدث أمر فى علم الله وحده ، وهكذا فانت لاتعلمين ما قد يقوله ، أو ما قد يحدث فى المستقبل . حاولى أن تتصورى نهاية سعيدة لهذا الموقف بدلا من الكارثة . . واكبيهما لنفسك .

#### ٦ - التهويل - أو - التهوين :

أن هذا الأسلوب يأخذ احدى صورتين : الأولى هى تهويل الواقع ليتحول الى سيناريو مزعج مثير للقلق حين تقومين بعمل لاترضين عنه . أما الصورة الثانية فهى التهوين من حجم كل عمل طيب تقومين به حتى يخفى تماما ويصبح بلا قيمة . ولناخذ مثالا على النوع الأول : فانت اذا نصيت مثلا يوم عيد ميلاد صديقك ، قد ينعكس تفكير ( التهويل ) فتقولين : « أنها لن تغفر لى ذلك أبدا » . يالى من غيبة لاتراعى مشاعر الآخرين ! « هنا يجب أن تؤكدى لنفسك أنه من الوارد جدا أن ينسى أى شخص مواعيد اعياد الميلاد ، وهذا يعطيك العذر تماما ، فلا مانع

#### أداة المهارة الرابعة : اقمى على المجازفة

من أن تعتذرى لصديقك وتقدمى لها الهدية ولو بعد موعدها ، أما ( التهورين ) فهو الذى يدفعك الى الخط من قدر الجائزة التى قد تحصلين عليها نظير قيامك بعمل جيد . فتقولين لكل من يهتك : « ان هذا شيء تافه » . عندئذ يجب أن تصلحى من تفكيرك هذا وتذكرى نفسك أنه لا بأس من أن تربتى على ظهرك مهنته نفسك ، أو حتى أن تهتفى بأعلى صوت « برافو على !! » . فانت بذلك تبعثين برسالة طيبة لعقلك الباطن فيبائر بقوة ثقتك بنفسك فتتغلبين على القلق .

#### ٧ - الوهم :

ان هذا الأسلوب يجعل الشاعر والانفعالات تحتل مكان الحقائق وهذا الاحتلال يدفعك الى إيهام نفسك بأن كارثة سوف تقع حتما اذا ركبت الطائرة ، وذلك لمجرد أنك تخافين من الطائرة بلا سبب أو داع . وقد تستيقظين من نومك مكتئبة بسبب كابوس لا تذكرينه تماما فتقولين « لقد قمت من الجهة اليسرى من السرير . . سيكون يومى شؤما فى شؤم !! » عليك هنا أن تأخذى قرارا بتغيير تلك الأفكار السوداء ، فالיום لا يمكن أن يكون شؤما لمجرد أنك لم تنامى جيدا . ولهذا قومي بتصوير سيناريو سعيد ليوم هادئ ترفرف عليه السكينة والصفاء . . واكبيه لنفسك فيترجم عقلك الباطن تبعاً له ويرسل اليك بالأفكار الهانئة .

#### ٨ - التقيد الشديد بـ « يجب » و « يتحتم » :

تلك هى الطريقة التى يضع بها الناقد الداخلى القيود فى يديك ، مؤكدا لك أن مخالفة مايمليه عليك خطيئة لا تغتفر !! فتكون النتيجة بعض التحريف فى أسلوب التفكير فتقولين : « يجب أن أسيطر أكثر على أطفالى » أو « يتحتم على أن أبذل كل ما فى وسعى وأكثر للحفاظ على نظافة المنزل » . لكن هذا الأسلوب فى التفكير لن يؤدى بك الا الى شعور متزايد بالغضب وبالذنب . وعليك هنا أن تذكرى نفسك أنك محسولة فقط عن أفعالك أنت وليس أفعال والدك أو والبتك أو اولادك أو حتى جيرانك . اكدى لذاتك أنك انسانة لها قيمة وجديرة بكل خير .

#### ٩ - الشخصية المغلوطة :

هذا هو الأسلوب الذى يدفعك الى أن تصدرى على نفسك حكما بالاعدام بسبب خطأ واحد وقعت فيه . فإذا كنت مثلاً على وشك الارتباط

## كيف تتخلص من القلق

بشخص ما ثم فوجئت بسلوكه غير المتحضر فى معاملتك .. تقولين لنفسك « انا السبب فانا غبية ولن افهم الرجال ابدا .. والآن لابد ان ادفع الثمن » . ولكى تعيدى ترتيب افكارك هنا ، تذكرى ان اى انسان معرض للخطأ ، وهذا لا يحط من قدرك ، ثم ضعى هدفا ان تستشيرى أحد الاختصاصيين كى يساعدك على حسن الاختيار فى المستقبل .

### ١٠ - أسلوب تفكير « أنا السبب » :

انك فى هذه الحالة تزعمين خطأ انك المسئولة عن كل المصائب التى تقع من حولك . فاذا افترط زوجك فى شرب الخمر مثلاً ، وتسبب فى فضيحة فى الشارع تصرخين : « أنا السبب ، فانا التى جعلت حياته بائسة الى هذه الدرجة فدفعته دفعا الى الخمر !! » لكن لا .. تذكرى نفسك بان كل انسان مسئول عن تصرفاته .

تلك عزيزتى القارئة هى الأساليب العشرة التى يجب عليك ان تلقى نظرة عليها كلما ساورك القلق ، فاذا وجدت ان ناقدك الداخلى يشوه الحقيقة ويحرفها امام عينيك ، فاشرعى فى كتابة الطريقة المثلى التى سوف تتبعها لاصلاح مسار تفكيرك ، ثم اعيدى برمجة عقلك الباطن كى يساعدك على ممارسة التفكير العقلانى .

### نصائح لكى تتعاملى بحسم مع الآخرين

ان الابدأ الثانى من مبادئ الاقدام على المجازفة هو ان تغيرى اقوالك وتعاملى بحسم مع الناس . وقد اكتشفنا من خلال عملنا مدى صعوبة تنفيذ هذا الابدأ على المرأة بشكل خاص . فقد حكى لنا ( هولى ) هذا الموقف : « ما ان جاءت عطلة نهاية الاسبوع حتى اسرعت الى المنزل وأنا فى شوق للترتيبات الرائعة التى اعدناها أنا وابى وامى ، لكن احدى صديقاتى فاجأتنى بان فرضت نفسها علينا دون دعوة . ورغم حبى لصديقتى الا اننى كنت اريد الاستمتاع بصحبة والدى فقط . ولم أجروا على مصارحتها ، بل اخذت المح لها من بعيد ، واحاول بشكل غير مباشر ان اجعلها تفهم .. بلا فائدة .. ومضت عطلة نهاية الاسبوع كثيية وسخيفة كنت اشعر طوالها بالغضب والكبوت ، وباننى قد ظلمت الأسرة معى لجرد اننى خشيت ان اجرح مشاعر صديقتى » . لو عالجت هولى هذا الموقف بحسم اكثر لقاتل لصديقتها : « اننى اتمنى ان تكونى

#### أداة المهارة الرابعة : اقمى على المجازفة

معنا فى هذه العطلة ، لكننى أود أن أكرس كل دقيقة فيها لأسرتى • وإن يتوافر الوقت الكافى لى أستمتع بصحبتك •• ما راىك أن نلتقى فى وقت آخر ؟! » •

لكن هولى أخطأت باختيار السلوك غير الحاسم مما تسبب فى تحريف إدراكها ، فقد اتبعت أسلوب للتفكير السوداوى وتوقعت أن ينجرح شعور صديقتها رغم عدم وجود أى دليل على ذلك الاحتمال • ثم أنها قد وقعت فى الشعور بالذنب وهكذا انحرفت الى سلوك « أنا السبب » حين تخيلت نفسها فى حالة اكتئاب بسبب غضب صديقتها المفترض ، وهكذا وضعت على عاتقها مسئولية مشاعر الآخرين • وهذا السلوك غير الحاسم من جانب هولى ليس سلوكا غريبا أو شاذا ، بل هو طبيعى عند معظم الفتيات اللواتى يشجعهن الآباء على إرضاء الآخرين ورعايتهم ، والعناية بهم وخدمتهم ولو على حساب شعورهن • لذا فغالبية النساء يعانين فى صمت ويتحملن الألم النفسى ولا يفكرن فى التنفيس عن مشاعرهن أبدا ، غير مدركات أنهن بذلك يتركن أنفسهن فريسة سهلة أمام القلق المتزايد والتوتر الشديد • ولنعد لهولى التى تكمل لنا القصة قائلة أن رغبتها فى إرضاء صديقتها تسببت فى نمو شعور بالضيق منها مما دمر صداقتهما تماما فى آخر الأمر •

أما أنت فاسالى نفسك : الى أى مدى تكونين حاسمة فى أقوالك عند وقوع خلاف بينك وبين الآخرين ؟ •• هل تكونين صادقة مع نفسك تماما وتعبيرين عما يعتل فى داخلك ؟ أم أن مشاعرك لاتهم فى راىك ، وهكذا تهملينها فتعيشين فى قلق وتوتر وغضب ؟ •• اليك هذه الخطوات التى لو اتبعتها لأصبحت أكثر حسما فى تعاملاتك وتواصلك مع الناس •

#### ١ - خططى للتعبير عن مشاعرك :

خذى صفحة من كراسيك وضعى لها عنوانا : « مشاعرى ، ثم تأملى قليلا وحاولى تحديد مشكلتك : فإذا كان همك الأول هو إرضاء الآخرين فقد تقولين لنفسك : « نعم أنا وزوجى نمر بضائقة مالية ، ويبدو أنه أخطأ بشراء سيارته الآن ، خاصة وأننا تأخرنا فى دفع الإيجار هذا الشهر • ولكننا نسعى على أية حال من أجل حل هذه المشكلة » • لاحظى أن هذه العبارة ليست الا صورة من صور « نعم ولكن » وهى تدل على أنك خائفة من الإقدام على التغيير • ليس هذا فحسب ، بل اسالى نفسك عما تشعرين

## كيف تتخلصين من القلق

به تجاه تصرفات زوجك هل تشعرين بالغضب أم الإحباط ؟ • اكتبى رأيك بكل صراحة وصدق • أما اذا تعذر عليك ذلك فتقدمى للخطوة التالية :

### ٢ - صفى الموقف :

قسمى الصفحة الى عمودين : أحدهما بعنوان « المشكلة » ، والآخر بعنوان « دورى فى المشكلة » • ثم اكتبى فى العمود الأول الموقف بالتفصيل وبكل صراحة ، ثم ضعى فى العمود الثانى ما تجبينه مطابقا للوضع من أساليب تحريف الإدراك العشرة • هل تتقدين بشدة بـ « يجب » و « يتحتم » التى تنصحك بأنك يجب أن تتركى الميزانية فى يد زوجك مهما كان مسرقا وغير مدبر ؟ هل تفكرين تفكيراً سوداويًا وتتوقعين المصائب لو طلبت من زوجك أن يحد من اسرافه ؟ هل تتهمين نفسك قائلة : « أنا السبب » متوهمة أنه لو كان له زوجة أفضل منك لما اضطر لاتفاق كل هذا المال ؟ لو صح هذا فاكتبى النقاط كلها ثم اكتبى الطريقة المثلى لتصحيح مسار تفكيرك وإدراكك • ولاحظى أنه من خلال وصفك للموقف بهذا الشكل ، فقد تيقنين على مشاعر أخرى تعمل بداخلك حول هذه المواقف • عندئذ دونيها تحت الخطوة رقم (١) •

### ٣ - اكتبى الخيارات المتعددة لمعالجة مشكلتك :

يمكنك أن تكتبى مثلا : « سوف أتولى أنا مسئولية دفع الفواتير فى موعدها » ، أو « سوف نضع خطة لميزانية أكثر واقعية نلتزم بها » ، و « على زوجى أن يحصل على عمل اضافى ليزيد من دخله وبذلك يمكنه شراء الكماليات التى يريدها » أو « يمكن أن نستعين بمستشار مالى ليضع لنا خطة لسداد الديون » •

### ٤ - خططى لتوصيل مشاعرك للآخرين حول المشكله :

اكتبى : « اشعر بـ ..... والسبب فى هذا الشعور أن ..... ( اسم طرف المشكلة ) قام بـ ..... ( اكتبى الفعل الذى ضايقتك ) ، واقترح الحلول الآتية ..... ، واليك مثلا لما قد تكتبينه : « اشعر بالغضب • والسبب فى ذلك أن زوجى استدان من أجل شراء السيارة الرياضية التى كان يريدها • وأنا اشعر بالحرج الشديد وأخشى أن تقع فى ازمة مالية خاصة وأننا لا نملك مبلغ الإيجار المطلوب تسديده قريبا • بعض الحلول للخروج من المشكلة : يمكن أن نضع ميزانية ونذهب الى أى مستشار مالى ليساعدنا فى سداد الديون بشكل منظم وغير مرهق •



٥ - تدريبي على توصيل مشاعرك بحسم :

ابحثى عن ركن هادئ فى منزلك ، ثم اجلسى فى مواجهة احد المقاعد الخالية ، وتدريبي على مخاطبة الشخص المفترض وجوده على هذا المقعد ، وقولى ماتشعيرين به تماما والسبب فى ذلك الشعور . واخيرا قدمى خيارات الحل بثقة وتصميم .

٦ - اهمنى ، وضعى تصورا ، واكدى لنفسك انك تتصرفين بحسم :

تخيلى نفسك تحدثين زوجك فى هدوء ، ورددى : « انا فى غاية الهدوء ، وقادرة تماما على مناقشة الأمور المالية مع زوجى بكل ثقة ، »

٧ - تعاملى مباشرة مع الشخص المعنى بالمشكلة .

٨ - لا تلقى بالاً للعواقب :

هذه خطوة مصيرية وهامة ، لانك عندما تتعاملين بحسم مع الآخرين قد تاتى استجاباتهم بشكل ايجابى ، وقد تاتى على عكس ذلك تماما . وقد صادفنا الكثيرات ممن ينجحن فى القيام بجميع الخطوات السابقة لكن لا يصلن الى حل للمشكلة رغم ذلك . هينر مثلا - هل تذكرينها ؟ - حين عبرت عن رايها واعلنته على الملأ فى مجلس الغرفة التجارية غضب الأعضاء واتخذوا منها موقفا معاديا . فالواقع المرير يثبت أن بعض الناس ليس لديهم الاستعداد لقبول الحسم من أى انسان ، وبصفة خاصة من النساء .

ومن الحكمة أن تتوقعى هذا التصرف ، لأن ردود أفعال الناس تتباين تبائنا كبيرا حسب طبائعهم . فقط ضعى فى اعتبارك أن عدم استجابة البعض شىء طبيعى ولا علاقة له بك أنت شخصا . وحتى اذا لم يوصلك السلوك الحاسم الى النتيجة المرجوة فاعلمى انك قد حصلت على مكسب كبير وهو سد النقائص الثلاث فى داخلك . ومن ثم يتلاشى القلق والضيق كلما عبرت عن مشاعرك بصديق وصراحة . فانت بذلك تضعين منهاجا جديدا لحياتك تتعاملين من خلاله مع أى مشاكل قد تطرأ لك مستقبلا .

### السلوك الحاسم

البناء الثالث للأقدام على المجازفة هو « أن تغيرى انفعالك » ،  
لاتقبعى فى صمت منتظرة من المشكلة أن تحل نفسها • بل اشحذى أفكارك  
واستجمعى خيارات وحلولا ، ثم خذى الخطوات العملية •

حكى لنا أحد الاخصائيين فى العلاج النفسى عن إحدى  
المتريديات عليه ، وكانت امرأة ضئيلة الحجم طولها أقل من خمس أقدام  
لكنها كانت متزوجة من عملاق ضخم يفوقها فى الحجم أضعافا ، والأسوأ  
من ذلك أنه كان سيء الطباع شرسا ، ولايكف عن ضربها وإهانتها •  
وكانت كلما حاولت التعامل معه بحسم كيل لها الصفعات والركلات •  
وقررت الزوجة أن تضع حدا لهذه المهزلة : لم تفكر فى الطلاق • بل بدأت  
فى تعلم رياضة للكراتية حتى أجادتها تماما • وفى يوم من الأيام •  
كانا يتشاجران كعادتهما ، وما أن رفع الزوج يده ليصفعها حتى فوجئ  
بنفسه يطير فى الهواء ليسقط على الأرض فى ذهول •

ولم يمض وقت طويل حتى وافق الزوج على أن يلجأ لاختصاصى  
نفسى كى يساعده فى التخلص من سلوكه العدوانى • وهما قد وضعوا  
أقدامهما على الطريق الصحيح للوصول الى زواج سعيد متوافق •

حين يساورك القلق حول أى موقف من المواقف فكرى فى أى أفعال  
يمكنك القيام بها للوصول الى حل • ( ارجعى الى الفصل السابع حيث  
الخطوط العريضة لعملية شحذ الذهن واستجماع الأفكار ) •

هل يمكنك مثلا الالتحاق بأية مدرسة لتعلم بعض المهارات لزيادة  
سخلك ؟ أو أن تقتربى أكثر من أولادك ؟ أو أن تحسنى من مظهرك ؟ هل  
يمكنك الانضمام الى إحدى الجمعيات الخاصة بالارشاد والدعم ؟ أو  
الحصول على استشارة نفسية ؟ أو قراءة كتاب قد يساعدك ؟ حاولى ابداع  
المزيد من الأفكار والحلول • ثم اكتبى الأفعال التى سوف تقومين بها  
حتى تبرمجى عقلك الباطن ليساعدك على النجاح ، ثم اشرعى فوراً فى  
القيام بهذه الأفعال •

### هيلدا : كيف جازفت بالتغيير

كم كان تأثيرنا بالغاً بحكاية هيلدا التي جازفت بتغيير نفسها وسلوكها وأفعالها من العدوانية الى الحسم ، وبإله من فارق كبير بين الاثنين ! لقد كان من الممكن ألا تقدم هيلدا على أى نوع من المجازفة لولا الأزيمة التي وقعت بها فلم تترك لها من الخيارات الا القليل . ففى أحد اجتماعات جمعية الخطباء ، كانت هيلدا ترأس الاجتماع وأعلنت أن « هارى » و « أبى » سوف يتحدثان اليوم . وبدأت أبى حديثها واسترسلت وأطالت وأسهب ، حتى أنها تجادلت اشارات هيلدا لها بأن تكفى بهذا القدر مراعاة للوقت ، واستمرت فى الحديث حتى نفذ صبر هيلدا ، وزاد الضغط فى داخلها لأن هارى كان لابد أن يلحق بالطائرة عقب الاجتماع مباشرة ، فانتفضت واقفة كمن لدغها عقرب ، وصاحت فى وجه أبى بكل حدة : « كفى يا أبى بالله عليك ! ان هارى سوف تقوته الطائرة ! » فما كان من أبى الا أن ردت ببرود : « وهل هذه مشكلتى انا ؟ » وأصررت على استكمال حديثها حتى توقفت بعد عشر دقائق كاملة !!! .

انطلقت هيلدا وأبى بعد الاجتماع الى الخارج وتعاليت الصيحات ، وبدأ التراشق بالألفاظ والامانات بينهما حتى تجمع باقى الأعضاء لفك الاشتباك ، وسرعان ما انحاز الجميع فى صف أبى ، فلم يلوموا الوقت الذى ضاع ، بل القوا باللوم كله على هيلدا قائلين انها كانت حادة وعدوانية جدا كعادتها !! .

شعرت هيلدا بجرح فى كرامتها ، وبالغضب الشديد لأن أحدا لم يتعاطف معها ، وظلت طول الليل تفكر فى قلق . وفى الصباح التالى ذهبت الى بوب وطلبت منه أن يصارحها بالحقيقة ، وهل يرى انها « متعطشة للسلطة والجبروت » كما يراها الجميع ؟ .

فقال بوب : « هيلدا . . اذا كان الجميع قد اتفقوا على ذلك الرأى ، الا ترى انه يجب عليك بحث هذا الأمر وتدبره جيدا ؟ » فردت هيلدا : « نعم يا بوب أنت على حق ، ولكن ماذا أفعل ؟ » .

فقال بوب : « اذا كنت ترى أنك تستحقين هذه المعاناة جزءك على ما فعلت فاستمرى فى طريقك ولاتغيرى أسلوبك . أما اذا لم يرضك

ذلك فحاولى تغيير نفسك • ويحسن أن تبينى بالتعرف على الأسباب التى تدفعك الى التصرف بهذا الشكل • • هنا بدأت هيلدا حديثا من القلب استمر طوال ساعتين ، أخذت تروى فيه لبوب عن ظروف طفولتها المأساوية • ورغم تلك الظروف السيئة الأليمة التى قلما تأتى مجتمعة فى حياة انسان ، الا أنها نجحت فى الوصول الى منصبها ومكانتها فى عالم الخطابة • لكن ذلك النجاح الباهر لم يخفف من شعورها الفظيع باللونية والخوف وعدم الأمان • كانت دائما تخشى أن يرفضها الآخرون ، أو أن يروا وجهها الحقيقى المأساوى الأليم ، المستتر وراء قناع النجاح البراق الجميل • فقررت أن تحصن نفسها بجهة منيعة من الثقة ورياسة الجاش ، وظلت هيلدا تتحدث مع بوب حتى شعرت أنها لأول مرة تعبر بصديق عما بداخلها • فلم تجد حرجا من أن تصارحه بأنها كانت تفرط فى شرب الكحوليات أحيانا كلما شعرت بالاحباط •

فلما انتهت هيلدا من سرد مأساتها قال بوب : « ان انعدم السلام مع النفس ، مع الاقراط فى شرب الخمر تسببا فى اختفاء ذاتك الحقيقية وراء قناع العجرفة والتسلط والعنوانية » • ثم اقنعها بوب بضرورة ان تضع لنفسها هدفا يتمثل فى اقرار السلام مع نفسها ، ثم الاقلاع عن شرب الخمر •

وكانت اولى خطواتها أن ذهبت لزميلتها أبى واعتذرت لها ، وفى غضون أسابيع قليلة أصبح ملحوظا للجميع أن هيلدا قد أصبحت انسانية أخرى أروع والطف كثيرا من سابقتها • ان لجوءها لبوب ومصارحتها له بمكنون صدرها كان مجازفة شديدة من جانبها ، لكنها اتت بشمارها الحلوة • • فاقدمت على تغيير تفكيرها وأقوالها وأفعالها تجاه الآخرين ، فلما أصبح الحسم – لا العنوانية – هو سلوكها لم يعد يقلقها رأى الآخرين فيها أبدا !! •

### هيا تبصر معا

حدث ذات مرة بينما كنا فى ( ناساو ) بجزر البهاما فى رحلة عمل ان أتيت لنا قضاء بعض الوقت فى جولة حرة لمشاهدة المعالم السياحية • وفى أثناء تجوالنا على الشاطئ فوجئنا بمشهد غاية فى الروعة لم نشهده من قبل • • فقه رأينا شخصين يحلقان فى السماء بمظلتين تزدانان بألوان • • ويجذبهما حبل طويل متصل بمركب يدور حول

#### أداة المهارة الرابعة : أسمى على المجازفة

الخليج • قرر بوب منذ وقعت عيناه على هذا المشهد أن يخوض هذه التجربة الممتعة ، لكن جين قالت : « لا .. أنا لا .. اذهب انت » • وفعلًا قام بوب بتأجير المظلة • وأخذ المركب حتى منصة خشبية ترتفع عن سطح البحر مسافة عشرين قدما ، وقام المسئول عن اللعبة بتثبيت طقم المظلة وطوق النجاة حول جسمه ، ثم قام بربطه بخطاف كبير في حبل مشدود الى المركب • وشرح له كيف يرتفع عن الأرض ثم يطير وقال : « عندما نعطيك الإشارة عليك أن تأخذ خطوة الى الأمام في الهواء وكأنك تسقط من فوق المنصة • » ونظر بوب تحته الى سطح البحر من هذا الارتفاع الشاهق فشعر بدوار وغصه في حلقة !! وفكر للحظة : « لا أستطيع ذلك » ، لكنه أدرك أنه لو لم يقفز في الهواء ويرمى بنفسه فسوف يجره القارب على كل حال • وقرر المجازفة وقفز ليشطفه الهواء في ثوان ، ويحمله ماليا عاليا في السماء ... كان يرى تحته ( ناساوا ) كلها ، والخليج الأزرق الجميل .. حتى السمك الذي كان يتلألأ تحت المياه الزائفة الصافية ، وشعر بحرية وانطلاق لا حدود لهما ، وكأنه إحدى السحابات البيضاء الهشة التي كان يحلق بينها •

ولما عاد بوب من طيرانه كان يشعر بانتعاش وبهجة غامرة من فرط روعة التجربة ، وقال لجين إنها لابد أن تجرب التحليق من هذا الارتفاع الجميل ، فشجعها حماسه الكبير على أن تقبل المجازفة • وفعلًا كانت سعادتها بالتجربة مثل سعادته تماما •

لقد خرجنا معا من هذه التجربة برأى واحد ، وهو أننا لو لم نجازف بالخطوة الأولى ونرمى بأنفسنا في الهواء من فوق المنصة لما وصلنا الى هذا الارتفاع المطلق أبدا • ونفص هذا المبدأ ينطبق عليك اذا أردت تغيير سلوكك لتنقذ نفسك من دوامة القلق • ففي داخل كل منا شيء ما يخشى التفريط فيما اعتدنا عليه من الأفكار والأقوال والأفعال ، حتى لو كانت تضع قيودا على حركتنا وتشدنا الى الأرض دائما • لذا فان رفضك لاتخاذ هذه الخطوة خارج المنصة الآمنة يحرمك من شعور رائع بالحرية المتاحة لمن يطلبها •

قد يراودك الخوف من تجربة التعبير بصدق عن مشاعرك ، وإطلاع الآخرين عليها ، ثم الاتجاه نحو سلوك جديد أكثر حسما ، لكن لا تخافى ، وتذكرى كم يزداد المنظر جمالا وروعة حين تتعلمين الاقدام على المجازفة •

## الفصل العاشر

### أداة المهارة الخامسة

#### دعى المشاكل تمر

كانت لبوب زميلة فى جماعة ( توست ماسترز ) اسمها مارى فرانسيس برامسون ، وكانت تتعامل مع القلق بطريقة أفادتها كثيرا . كانت مارى قد بدأت حياتها العملية فى عام ١٩٥٨ كسكرتيرة بمؤسسة اى هاليداي ، وهى من اكبر شركات العقارات فى دالاس ، وارتقت السلم الوظيفى حتى وصلت الى مقعد الرئاسة فى عام ١٩٨٩ . وقد حكى عن تجربتها قائلة : « ان القلق عند غالبية الناس جزء لا يتجزأ من طبيعتهم ، فكما يتنفسون يقلقون ! » وفى رأس كل منا ما يدفعه فى هذا الطريق دون أن يدري ، لذلك فقد قررت محاربة تلك النزعة عن طريق لعبة « الغواصة » . ففى هذه اللعبة أتصور عقلى وكأنه غواصة مقسمة الى غرف عديدة ، فاذا تسرب الماء ليملاً احدى هذه الغرف أغلقتها بإحكام حتى أحافظ على قدرة غواصتى على الطفو . بمعنى أننى لو وقعت أية أزمة فى البيت أقوم بتركيز كل جهودى وفكرى نحو حل هذه المشكلة والخروج منها ، وأفصل الهموم الخاصة بعملى فى غرفة أخرى وأغلقها بإحكام ، حتى يحين الوقت المناسب للتصرف حيالها . أما عند ذهابى الى العمل فأننى أفتح الغرفة الخاصة بـهموم العمل وأغلق الأخرى التى تحوى مشاكل البيت تماماً لعلمى اللام أننى لا يمكن حلها فى المكتب . وفى نهاية يوم العمل وفى طريق عودتى الى البيت أقفل العمل بعيدا واستحضر أمور البيت كلها » .

ان لعبة الغواصة التى تمارسها مارى فرانسيس ، ما هى الا صورة

## أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

لأحد أساليب أداة المهارة الخامسة ، وهى أن تتفصل عن المشكلة حين تكون الظروف غير ملائمة لمواجهتها وحلها . وقد قررت مارى من واقع تجربتها أن هذه الفلسفة تساعدنا على التقدم بخطى ثابتة فى عملنا ، إلى بجانب الاستمتاع براحة البال فى البيت وفى العمل أيضا . واليك التفاصيل ..

### أداة المهارة الخامسة

#### دعى المشاكل تمر

إن التغاضى عن المشكلة لايغنى بآى حال من الأحوال رفض التصرف حيالها أو حلها . الشيء الذى يؤكد د . ريجيد ستيوارت أخصائى الطب النفسى بكلية طب ساوث وسترن بدالاس ، فيقول : « عندما تترجمين القلق إلى فعل أو إلى اتخاذ قرار فأنك بذلك تتخلصين من آثاره السلبية ، لذا يجب للفصل بين الهموم التى يمكن أن تتصرفى معها أو تتحكمى فيها ، وبين تلك التى تعتبر أمرا واقعا . فإذا لم يكن فى يدك التصرف فاقبلى الأمور على علاتها » .

هل عرفت الآن لماذا أتت المهارة الرابعة – التى تعلمك الحسم ووضع الأهداف والمجازفة بسلوك جديد – قبل المهارة الخامسة ؟ .. لأنك بعد أن تستنفدى كل مالىك من طرق ، وتشعرين أنك لم تتركى بابا للحل الا طرقتة ورغم ذلك لم تصلى إلى حل للمشكلة ، فيمكنك عندئذ استخدام أداة المهارة الخامسة وهى ببساطة أن تدعى المشكلة تمر . هل ترين أن هذا قول يصعب تطبيقه ؟ .. نعم معك حق ، ولكن مع الأداة الخامسة سوف تكتشفين أن هذا الفعل ممكن تنفيذه . فانت حين تدعين المشكلة تمر تصبح أعصابك أهدأ وتفكيرك صافيا فتتمكنين بالتالى من حل المشاكل التى ظننت أن لا حل لها أبدا .

#### متى ادعها تمر ؟!

قامت صديقتنا بولين برحلة إلى فرديريكسبرج المقر الخاص لتستتر و . نيمتز قائد الأسطول الأمريكى فى الباسيفيك إبان الحرب العالمية الثانية ، وقد أثرت فيها كثيرا الحكمة التى كان ذلك البطل يعتز بها ويصحبها فى معاركه البحرية فى جنوب غرب الباسيفيك ، وهى الحكمة التى أوصاه بها جده وهو طفل صغير فقال : « أن البحر يابنى كالحياء

## كيف نخلص من العلق

نفسها : سيد صارم مستبد ، وإذا أردت أن تتوافق مع كل منهما فانهل من العلم بقدر ماتستطيع ، وأبذل من الجهد قدر ماتستطيع ، ولا تقلق ، خاصة على الأمور التي لا يد لك فيها ، •

من أبعاد الاحتمالات أن يخوض أى منا اليوم معركة واحسدة من معارك القبطان نيمتز ، لكن كلا منا يواجه يوميا من المشاكل ما يخرج عن ارادته •

كانت كارين تحكى أن اشد ما كان يقلقها هو الخلافات التي كانت لانتتهى بين زوجها وأخته ، والتي كانت لاتعرف كيف تتصرف حيالها • فنقول : « ما اجتمعت الأسرة مرة واحدة الا وانتهى هذا اللقاء بالخصام بين زوجى وأخته ، وأشد ماكنت أخشاه هو تأثير تلك الخلافات العاتية على اولادى • وبدأ لى اننى لو بذلت لكل منهما مزيدا من الحب والاهتمام لما تشاجرا بهذا الشكل • لكننى بذلت مافى وسعى ، وأعيتنى الحيل ولم أجن الا مزيدا من الألم النفسى والعصبى ، ولم يزداهم ذلك الا عنادا وشجارا • وأخيرا صممت على ألا يكون لى شأن بشجارهما ، فهو مسئوليتهما ويجب عليهما حملها • فجلست مع كل منهما على حدة ، وأكثت لهما حبى ورغبتى القوية فى أن يسود السلام بيننا ، وأن يتحملا مسئولية ذلك ، وقلت اننى لن أتنازل للاصلاح مرة أخرى • وقد قلل ذلك الموقف من جانبى كثيرا من خلافاتهما ، ولكن اذا حدث وحضرت أحد هذه الخلافات فأننى أحتفظ بهدوء أعصابى ولا أتنازل أبدا ، •

من المستحيل على أى انسان أن تتوافر لديه القدرة على تغيير سلوك انسان آخر ، لكن المرأة التي تعيل الى الافراط والمبالغة فى رعاية الآخرين غالبا ماتتوهم أن لديها هذه القدرة ، فتجدها تبذل جهدا جهيدا كى تتحكم فى الآخرين ، فتقلق عليهم جدا ، لكنها تفشل فى أحداث أى تغيير فى حياتهم أو شخصياتهم • وهكذا اذا نجحت فى الاعتدال فى رعاية من حولك ، لو فرت لنفسك راحة البال ، ولمساعدت الآخرين على النضج بشكل أكثر يسرا •

كانت كيلي فى حاجة ماسة لأن تتعلم مهارة التفاوض عن المشكلة وتركها تمر فى سلام ، فقد تعرضت لحادث سيارة سبب لها اصابة خطيرة بالراس منعتها من مواصلة عملها فى الحمامة • ووجدت نفسها فجأة مضطرة لأن تعود لدراسة تخصص آخر فى الجامعة • لكن استقلالها الذى فقدته كان يملأ نفسها خوفا من المستقبل ، فمادا لو لم تحصل على



## أداة المهارة الخامسة : دى المشاكل تمر

التفوق المطلوب لكى تحتفظ بالمنحة المجانية ؟ ماذا لو اضطرتها الحاجة الى الاعتماد على أبويها أو أختها الكبرى فى الاتفاق عليها الى الأبد ؟ •

وأخيرا قررت كىلى الانضمام الى إحدى جمعيات الدعم الارشادية التى ساعدتها على أن تدرك أن الاعتماد على الآخرين ليس خطأ على طول الخط ، فالتناس فى حاجة الى بعضهم البعض ، وأنها سعيدة الحظ لأن لديها من يحبونها ويقومون برعايتها • وتعلمت أنها لو تركت المخاوف تمر بسلام فسوف تؤدي أفضل أداء فى دراستها وتحقق التفوق الذى تتمناه •

إن الحياة تكون أحيانا - كما فى حالة كىلى - سيذا صارما مستبدا لا يرحم ، فإذا ابتليت بمشاكل صحية مزمنة ، أو حوادث ، أو أعباء يلقيها أفراد الأسرة على عاتقك فليدك خياران : إما أن تغرق فى القلق والألم بسبب الظلم الواقع عليك فتترككم المشاكل فرق رأسك ، أو أن تتعلمى كيف تتركين المشاكل تمر • تأملى الأمور التى تسبب لك قلقا ، واسألى نفسك الأسئلة الآتية :

- هل هذا الموقف من الممكن أن يتغير لو تدخلت وفعلت شيئا ؟
- هل هذا الموقف لن يحل الا اذا فعل الآخرون شيئا حياله ؟
- هل هذا الموقف يستحيل على أى شخص تغييره ؟

إذا جاءت اجابتك ( بنعم ) على السؤال الأول و ( لا ) على السؤالين الآخرين فهذه هى الحالة الوحيدة التى يكون فيها الأمر بيدك • عندئذ ارجعى الى باقى أدوات المهارة الأربع ، ثم جازقى بإجراء التغيير المطلوب • أما إذا جاءت اجابتك ( بلا ) على السؤال الأول و ( نعم ) على السؤالين الآخرين فنتمنى أن تستفيدى من أداة المهارة الخامسة وتتعلمى كيف تدعى المشاكل تمر •

## ما مدى احتياجك لهذه المهارة ؟

إذا بذلت كل ما فى وسعك ، ومع ذلك احتفظت بعملك الى القلق فانك بذلك تبعثين الى عقلك اللبائن برسالة واضحة تقول : « أريد مزيدا من المشاكل » • فيستجيب بسرعة ويرسل لك طواعية بالاككتاب ، ونوبات الصداع النصفي ، وباقى تشكيلة الأمراض التى يسببها التوتر والضغط

## كيف تتخلص من القلق

العصبى ، ويفتح أبواب روحك على مصراعها مرحبا بالمرارة والغضب والشعور بالذنب والخوف . فتكون النتيجة أن تقضى فعلا فى كل عمل تحاولين القيام به .

لقد اكتشف بوب خلال تدريبه على لعبة الجولف السر الذى لا يعرفه الا المحترفون فى هذه اللعبة . فبعد أن يتدرب اللاعب على أسلوب اللعب اى يدرس كيفية القبض على المضرب ، ووضع القدمين ، ودرجة ميل الأكتاف ، عليه أن يخطر بقله نحو كومة الرمل حيث الكرة ، ثم يسترخى تماما ، ثم يصوبها نحو الهدف . أما اذا قلق وخاف أن يقذف بها خطأ فى الماء مثلا ، فسوف يوفر له العقل الباطن كل الضمانات كي تطيش الكرة فعلا ويخطئ اللاعب ! .

وهكذا ترين أنك اذا لم تلقى بالا الى التوتر والقلق ، فسوف يمر على خير ، وتحققين لنفسك الاسترخاء والهدوء ، بل وتحققين هدفك الذى كنت تمنينه . ان التفاوضى عن المشاكل وأخذها ببساطة يخلق لديك نوعا من التوقع الايجابى ، وهى الاشارة التى ترسلينها الى عقلك الباطن فيزيدك بمشاعر الهدوء والسكينة ، ويوحى لك بالعديد من الحلول لمشاكلك . ان الأم التى يستبد بها القلق فى منتصف الليل لأن ابنها الشاب لم يعد الى المنزل بعد ليس فى امكانها ان تتحكم فيما يمكن أن يحدث له ، ولهذا فهى امام خيارين لا ثالث لهما : اما أن تنساق وراء القلق والهواجس حتى تصاب بالذعر المرضى ، واما أن تتصوره عائدا بسيارته سالما وعلى وجهه امارات السعادة . ان عدم استجابتك للتفكير السلبي يخلق فى داخلك ذلك التوقع الايجابى ، فتصبحين بذلك جزءا من الحل لا جزءا من المشكلة كما كنت ، وتنجين نفسك من دوامة القلق ، واذا وقع مايسوء - لا قدر الله - كانت لديك القدرة الكافية على التركيز والتصرف بسرعة فى الاتجاه الصحيح بلا ارتباك .

اما الآن وقد عرفت متى تدعين المشاكل تمر بسلام ، ولماذا ، فسوف تعلمك كيف تقومين بذلك . سوف نسوق لك من الأساليب مايعلمك كيف تغيرين من نفسك بدلا من أن يضيع جهدك سبدي فى محاولة تغيير الآخرين .

### قومي بتحليل توقعاتك وأحلامك

خرجنا من أداة المهارة الرابعة بأنك يجب ان تكونى طموحا فيما تحلمين بتحقيقه ، ثم ان تضعى تحقيق هذه الأحلام هدفا نصب عينيك وتخطى له . أما الاداة الخامسة فسوف تساعدك على ان تقررى اى من هذه الاحلام يخرج عن دائرة الواقعية .

لقد ظلت ( ايرين ) واقعة تحت وطأة القلق الشديد بسبب أحلامها التى جاوزت الواقع بكثير ، فقد رفضت ان تصدق انها قد وصلت الى سن الأربعين دون ان تحقق حلمها الكبير وتمتلك هى وزوجها القصر الفخم الذى كانت تحلم به ، ذلك القصر الذى يضم ست غرف للنوم ، ويتوسطه حمام سباحة !! .. ياله من حلم !!

تقول ايرين : « شئ ما كان يؤكد لى أننا عندما نبلى الأربعين سنكون قد امتلكننا قصر الأحلام ، فلما لم يتحقق حلمى شعرت بالخيبة والفشل وفقدت الثقة فيما يمكن ان يأتى به المستقبل ، ووقعت فى دوامة القلق » . رغم اننا نشجع الناس فى ندواتنا على ان تكون لهم أحلام كبيرة وعظيمة ، لكن ايرين فاقت بتوقعاتها حدود الواقع والممكن والمتاح ، مما سبب لها القلق والحزن .. واضطرها الى التنازل عن تلك الأحلام ، رغم ايجابيتها .

أما التوقعات السلبية فسارعى بالتخلص منها ، واستقيدى من تجربة ( كيت ) ، لذ كانت تشكو من انها فى خوف دائم من الا يكون ادائها فى العمل على المستوى المطلوب .. وتقول : « لم يحدث أبدا ان تعرضت للانتقاد ، لكننى رغم ذلك قلقة دائما » .

أرايت كيف كانت توقعات ( كيت ) السلبية خارجة عن حيز المعقولة ، وكيف انها لم تساعدنا على الاجادة ، بل استنزفت كل قدرة لديها على التفاؤل والاقبال على العمل والانجاز ؟

إذا تسلطت عليك يوما رغبة ما ، أو خوف من شئ ما لدرجة ان سببت لك التوتر والقلق فاسألى نفسك الأسئلة الآتية :

١ - هل هذه الرغبة أو هذا الخوف حقيقى أو واقعى ؟ لاحظى ان ايرين وزوجها لم يحققا فى حياتهما دخلا كبيرا يصل الى المليون دولار فكيف يكون حلمها بالقصر الضخم معقولا ؟ عليك ان تعرفى طاقاتك وحدود

## كيف تتخلص من القلق

قدرتك جيدا ، وإن تحسبى نقاط ضعفك وتأخذها في الاعتبار قبل أن تقدمي على الحلم . فإذا تميزت في شيء فعلا فلا تبخلي على نفسك بالفخر والزهو ، وتمتعي بقوة اعتزازك بنفسك ، ثم انطلقى في أحلامك وضعى أهدافك وتصورى نجاحاتك تتحقق واحدة واحدة . أما إذا بنيت حلمك على أساس إحدى المهارات التى لا تملكينها ، ثم أدركت ذلك الخطأ وخشيت من الفشل فى تحقيقه فتبلى قورا عن ذلك الحلم ، وعدليه حتى تتغير معه توقعاتك وآمالك ، وركضى على ما تقدرين فعلا على تحقيقه . فقد كان زواج إيرين موفقا ، وكان أجدر بها هى وزوجها أن يستمتعا بحياتهما بدلا من تعكير صفوها بحلم الثراء الفاحش الذى تحطم على صخرة الواقع .

انظرى الى الوراء . . وتأملى ما مررت به من تجارب وأحداث حتى يمكنك الحكم بشكل صائب على توقعاتك وأحلامك : هل هى واقعية أم لا . اسألى نفسك : هل سبق أن حدثت الكارثة التى تخشين حدوثها الآن ؟ إذا أجبت بـ ( لا ) فتوقعاتك السلبية غير معقولة وغير واقعية . وخذى ( كيت ) مثلا ، فلم يسبق لها أبدا أن نالت تقدير ( ضعيف ) فى عملها وهكذا كانت غير واقعية فيما توقعته من نقد وهجوم . وانت إذا خشيت على أولادك من رفاق المسوء فافعلى كل ما فى وسعك لكى تحولى دون حدوث ذلك ، عبرى عن مخاوفك ، ثم اسألى نفسك : هل سبق أن فعلوا ذلك ؟ فإذا أجبت بـ ( لا ) كان عليك الاقلاع عن هذا التفكير السوداوى ، وضعى بدلا منه تصورات ايجابية وأكسبها لنفسك بعبارات مناسبة .

٢ - هل ما أنوفه من الآخرين منطقى ؟ ان عدم ثقة ( كيت ) بنفسها جعلها تتوقع الهجوم والنقد من الآخرين ، رغم أنه توقع غير منطقى لأنه لم يحدث أبدا من قبل . أما إيرين فلم تتعلم فى حياتها كيف تحل مشاكلها الخاصة ، لذا فقد انتظرت أن يهب الآخرون لنجدها ، وتوقعت أن يأتى زوجها بقصر الأحلام ليضعه بين يديها . . وياله من حلم غير منطقى لم تتوافر له ضمانات التحقيق أبدا ! .

٣ - هل افكر بشكل منطقى وعقلانى فيما أتوقعه لنفسى ؟ عندما نظرت كيت فى قائمة الأساليب العشرة لتحريف الإدراك ( راجعى الفصل التاسع ) أدركت أنها كانت تعاني من خوقها من أن ينتقدها الآخرون لأنها تتبع أسلوبين من هذه القائمة وهما : الرغبة فى الكمال ، وحصى

أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

الرفض • أما إيرين فقد كانت ترفض أن ترى النقاط المضيئة فى حياتها ، فكانت تنظر الى منزلها الجميل الذى يناسبها على انه لا يليق بها ، كما كانت تفكر بأسلوب التقيد الشديد بـ ( يجب ) و ( يتحتم ) . وذلك عندما سجت نفسها بين جدران الحلم بأن سن الأربعين يجب أن يحقق لها حلمها بالقصر العظيم •

شعرت جين منذ أيام بالقلق خوفا من أن ينتقدها الناس لو ظهرت فى مؤتمر الجمعية الوطنية للخطباء بنفس القمستان الذى حضرت به آخر اجتماع • وتعلق جين قائلة : « عندما أمسكت بنفسى متلبسة بالقلق سألت نفسى تلك الاسئلة الثلاثة • وأدركت من واقع إجاباتى أن ما توقعتة كان سلبيا وغير واقعى • فكيف لأى من الأعضاء الذين يفوق عددهم ١٢٥٠ عضوا أن يتذكر قستانى الذى ارتديته فى المؤتمر السابق ؟؟ ! وحتى لو تذكروا ، فماذا يهمنى ؟ هل سأعرض للهمز واللمز ؟ يالى من حقاه ! لقد وقعت للحظات ضحية لقائمة اساليب التحريف العشرة •• وذلك لمجرد اننى قلقنت مما يمكن أن يقوله الناس عنى • لكنى بمجرد أن قمت بتحليل مخاوفى ضحككت من نفسى وتركت الموضوع يمر بلا اهتمام •

ان تحليل التوقعات والاحلام غير المنطقية ساعد جين كثيرا على تناول الامور ببساطة ، وملاحظة الخلل والتحريف الذى حدث فى مسار تفكيرها ، ثم ساعدها على تصحيح هذا المسار •

٤ - ماذا يساوى ما يقلقنى بالمقارنة لعمرى كله ؟؟ اذا كان قلقك ينصب على اخفاقك فى تحقيق أحد الاحلام ، وحتى لو كان الفشل ذريعا فلا تياسى : خذى ورقة وقلم ، وارسمى خطا طويلا يمثل حياتك كلها : الماضى والحاضر والمستقبل ، وافترضى أنك ستعمرين طويلا فوق الثمانين ، ثم ضعى نقطة على الخط تمثل الفترة التى تأثرت حياتك فيها سلبا بسبب الاخفاق فى تحقيق حلم ما ، وسترين مدى ضاكتها بالمقارنة لعمرك كله •

افترضى مثلا أنك لم توقى فى لحدى سننى الدراسة ، او فى حياتك الزوجية ، او فقدت عملك ، وافترضى أن الحزن والالام قد استغرقك لمدة عامين او ثلاثة ، فما حجم هذه الفترة الزمنية اذا قورنت بسنوات عمرك كلها بما فات وما هو ات ؟ تذكرى أن الآخرين سوف ينسون ما جرى لك اسرع مما تتصورين • ان ما تعتبرينه « فشلا ذريعا » لم يكن الا حلما

لم يتحقق ، قدعيه يمر ، وسترين أن ما بقي من العمر أطول مما فات اذا  
عشناه بروح وثابة واردة جديدة •

٥ - ماذا سأجنى من وراء القلق في هذا الموقف ؟ ان القلق يكون  
أحيانا طريقة للهروب من تحمل مسئولية أنفسنا ، فالقلق المبالغ فيه على  
العمل دفع كيت الى الانتحار في عملها وادمانه من أجل الوصول الى  
الكمال ، فلم يعد لديها دقيقة من فراغ ، لذا فقد حرمت نفسها من أن تكون  
لها حياة اجتماعية من أى نوع ، ولم تعد هى فى حاجة لأن تحسن مظهرها  
أو أن تؤكد وجودها فى أى موقف اجتماعى • لماذا ؟ لأنها غارقة حتى  
أننيها فى العمل • أما إيرين فكانت تهرب من مواجهة النقص الذى كانت  
تعانى منه فى الثقة بالنفس ، فأرادت أن تعوض هذا النقص فى صورة  
مطالب مادية ضخمة بدلا من أن تفكر فى شحذ مواهبها ، وإثبات كيانها  
كإنسانة مسئولة عن نفسها وعن أحلامها ، وتهتم بالآخرين •

لم يكن ( لجيلدا ) سوى أمل واحد فى الحياة هو أن تعلى القمة  
فى عالم المقاولات ، وبدأت فعلا مسيرة الكفاح من أجل تحقيق حلمها ،  
لكن بعض الكساد طرأ على السوق مما أثر على عملها ، فأصابها الرعب  
من أن تسقط فى هوة الفشل وينهار حلمها تماما • كانت جيلدا تدرك  
أنه من حقها أن تهتم وتقلق خوفا على عملها ، لكنها بالفت فى هذا القلق  
حتى أضرت بصحتها ، وبدأت شكواها من الأمراض • وأخيرا لجأت جيلدا  
الى أسلوب « ماذا يهم » ؟ الذى شرحناه فى الفصل السادس من هذا  
الكتاب ، فوجدت أنها قد أخطأت حين فهمت الكساد الذى اعتري عملها  
على أنه تقصير من جانبها ، فقد كانت تردد لنفسها : « اننى إنسانة فاشلة  
وكان لا بد أن أكون أفضل من ذلك فى عملى » • وبالرجوع الى طفولتها  
جيلدا اتضح أن والديها قد قاما بتدريبها على أن تكون لطيفة ومحبوبة  
تحظى بقبول ورضا الجميع ، لأن ذلك سوف يجعل الآخرين يتطوعون  
لحل مشاكلها بدلا منها • فماذا كانت النتيجة ؟ : لقد رأت أن « شخصها »  
هو الذى فشل وليس عملها • واستسلمت تماما للفشل ، وعاشت فى  
انتظار اللحظة التى سوف يظهر فيها من يسرع لنجدةها وانقاذها حينئذ  
لن تضطر هى الى التمسك بعملها والاصرار عليه ، ولا الى بذل الجهد  
فيه لساعات طوال •

لكن جيلدا أدركت الآن أنها كانت مخطئة ، وإن احدا لن يسارع الى  
نجدةها ، وفهمت كيف أن اعتقادها بأنها فاشلة كان يحطم ثقافتها بنفسها ،

#### أداة المهارة الخامسة : دعى الشاغل تمر

ويقف حائلا أمام تقدمها شيئا واحدا في عملها . وهنا قررت ان تكف عن السلبية فأتضححت لها الرؤية لأول مرة . فانكساد الذي عانت في عملها لم يكن الا صدى للهزة التي أصابت اقتصاد المنطقة كلها . ومع ذلك فقد تأكدت حين قامت بحساب متوسط دخلها العام أن وضعها المالي أفضل كثيرا من غيرها . وتقول : « عندما فهمت مدى الأذى الذي كنت أسببه لنفسى قررت أن اتنازل عن بعض أحلامي في دنيا المقاولات والأعمال ، فذلك أهون بكثير من أن أفقد ثقتي بنفسى واعتزازي بها . فانا انسانة جديرة بالنجاح ، وسواء تحسن حال الاقتصاد ، أو تدهورت أعمالى حتى الصفر فلا فرق عندي ، سوف أخرج بسلام من أية أزمة ان شاء الله » .

لقد كان المبدأ الذي دافعنا عنه منذ بداية هذا الكتاب هو انه من المطلوب أن تكون لك أحلام عظيمة وأن تحاولي تصورها تتحقق أمام عينيك . وما زلنا نؤمن بأن للتوقعات الايجابية سوف تجلب لك مزيدا من الخير ، ولكن اذا سببت لك توقعاتك - ايجابية كانت أم سلبية - أى قلق ، أو هزت ثققتك بنفسك ، فمن الحكمة إذن أن تتخلى عن هذه التوقعات وتناسيها تماما .

#### عيشى في الحاضر وأنعمي بجمالها

في صباح أحد الأيام اتصلت بنا من الساحل الغربي إحدى الصديقات - سوف نسميها كائى - وأخذت تشكو من الأزمة التي تمر بها بعد أن فقد زوجها عمله ، وتدهور عملها هي أيضا ، وأصبحت تخشى أن يضطروا الى التخلي عن الحياة الرغدة التي اعتادا عليها . وأظلمت الدنيا في عينيها ولم تعد تنتظر من المستقبل الا كارثة جديدة .

بعد أن انتهت كائى من سرد شكواها رد عليها بوب قائلا : « كائى ، سأطلب منك أن تفعل شيئا واحدا من أجلى ، أخرجي الى الشاطئ وتمشي هناك قليلا ، وأحمدي الله على أنك تعيشين وسط هذه الجنة الرائعة ، وفكرى في النعمة التي حباك الله بها من جمال وصحة جيدة ، وأعلمي أن لديك كل المقومات لكي تقومي من عثرتك وتبني من جديد أنت وزوجك » . ولم يمض وقت طويل حتى اتصلت بنا كائى لتشكرنا ، فقد كان لكلمات بوب وقع السحر على حياتها ، إذ أعادتها الى الواقع الحاضر الملموس الذي تعيشه ، فانتشيت روحها بسحر الشاطئ وروعته ، واعتلات

## كيف تتخلصين من القلق

نفسها شكرا وعرفانا لله رب العالمين الذى أحاطها بكل مايتمناه الانسان من جوانب ايجابية فى الحياة ، وهكذا لم يعد فى تفكيرها مكان للقلق أو الخوف من المستقبل •

وأنت ٠٠ اذا تعرضت فى حياتك لاحدى الأزمات ، وأدخلتك فى دائرة القلق ٠٠ فسارعى باستخدام أسلوب « اللحظة الحاضرة » ونكرى نفسك أن مافات قد فات وأن المستقبل فى يد الله وحده ولايمكننا التنبؤ بما يمكن أن يحدث فيه ، فاللحظة التى تعيشينها الآن هى اللحظة الوحيدة التى بإمكانك فيها تحريك الأحداث من حولك •

لقد استفادت جين من هذا الدرس عندما انتقلت للمعيشة فى دالاس فى الثمانينات تقول : « لقد كنت أكره دالاس كراهية شديدة ، فقد عشت حياتى كلها فى قرىتى الصغيرة فى نورث كارولينا ، لذا فقد افقدت بشدة كل أهلى وجيرانى وأصدقائى ، واقتنعت أثنى لن أشعر بالسعادة أبداً فى دالاس » • ومن فرط الوحدة والتعاسة ، كانت جين تتصل يوميا بأهلها فى نورث كارولينا ، ولم يكن لها من شاغل يشغلها سوى أن تعد الأيام حتى تعود الى « البيت » •

وفى إحدى مكالماتها مع صديقة عمرها ، وبينما هى مسترسلة فى سرد عذاباتنا وشقائنا للمرة الواحدة بعد المليون (!) بإدريتها صديقتها بهدوء قائلة : « أما أن الأوان يا جين كى يلحق عقلك بجسدك فى تكساس !!؟ » •

فى أول الأمر لم تشعر جين بالارتياح لهذه المواجهة السافرة مع الواقع • لكنها أدركت أنها كانت تعيش فى الماضى وتخشى المستقبل •• لكن الحاضر كانت غافلة عنه تماما • ومن هنا قررت أن تتقبل الحقيقة : أنها لم تعد تعيش فى نورث كارولينا • وصممت على التكيف مع الواقع من حولها ، وبدأت بالمحال التجارية فاخترت سوبر ماركت وصيدلية قريبة من منزلها كى تتعامل معهما ، وبدأت فى البحث عن أصدقاء جدد • ولم يمض وقت طويل حتى ظفرت جين باللولؤة ووصلت الى جوهر الحقيقة : لقد أدركت أنها مسئولة عن توفير السعادة لنفسها ، فهداها ذلك الإدراك الى مجال العمل الجديد الذى أحبته ووفقها الله فيه ، وتزوجت بوب ودخلت عالم ( الحياة الإيجابية ) •



## أداة المهارة الخامسة : دى المشاكل دى

أنا حين نعيش فى الحاضر نبتعد تفكيرنا تماما عن القلق ، فالعقل لا يمكنه التركيز فى اتجاهين فى نفس الوقت • فإذا نجحت فى إبعاد سيناريوهات الفواجع الهمية عن شاشة عقلك ، وركزت تفكيرك فى الإيجابيات قلن يعرف القلق طريقا إليك • وقديما قالوا : إذا أنت أحصيت ما لديك من هبات ونعم ذهب همك وزاد حبك للحياة •• وبالحال من كلمة خالدة ! • نذكرى نفسك دائما بما تتمتعين به من مزايا ، هل أنت إنسانة عطوف تحب الآخرين ؟ هل تتمتعين بمواهب خاصة ؟ ، هل فى بيتك مايكفيك من طعام ؟ هل تستظلين بسقف يحميك ؟ •• فكرى فيمن لهم مكانة خاصة عندك ، هل لديك من تكرسين حبك واهتمامك لهم ؟ احتفظى بهذه القائمة وارجعى إليها كلما قلقت على شىء ما خارج عن إرادتك ولا تملكين حبال تغييره شيئا •

## خصصى وقتا للقلق !!

إذا حاولت مرة ولم تفجح جهودك فى تغيير اتجاه تفكيرك بعيدا عن القلق والاسترسال فى الأفكار والهواجس التى تتلف أعصابك ، عندئذ يجب أن تضعى حدودا زمنية للفترة التى يستغرقها فيها القلق ، ولتكن نصف ساعة فى اليوم ، ولا تزيد عن ذلك تحت أى ظرف من الظروف • ابهى عن ركن هادىء فى البيت ، وأغلق الباب ولتركى لخيالك العنان ليرسم كل ماتخافينه ، ثم اشجذى ذهنك واستجمعى أفكارا عنيدة حتى تطردى خارج رأسك كل ما يمكن أن يخيفك • اعترفى بكل أمر من هذه الأمور حتى لو كانت غير معقولة ، ثم اشكرى كلا منها على الفائدة التى سوف تعود عليك من الاعتراف بها ، ثم اكدى لنفسك أنك سوف تستفيد من مواجهة نفسك بكل مخاوفها • وهكذا سوف ترتاحين من القلق حتى آخر ذلك اليوم ، وعلى الفور قومى بأى نشاط يتطلب منك التركيز ، التحقى مثلا بأى معهد أو مدرسة لتعليم الحرف اليدوية أو الفنون أو أى نشاط آخر وابذلى مافى وسعك للجادة فيه • فما أن ينشغل ذهنك تماما بالأفكار الممتعة المثيرة التى يبدعها النشاط الجديد حتى ينصرف تماما عن القلق •

أن صحبة الأقران الذين يفكرون بشكل إيجابى سوف تعينك كثيرا على أن تعيشى الحاضر بكل جماله • لذا ابتعدى بكل قوتك عن رفاق القلق كى تعيشى فى سلام •

### استخدمى خيالك

ضرب اعصار شديد مدمر احدى المدن الساحلية ، مما اسفر عن حدوث فيضان مروع أغرق معظم المنازل ومن بينها منزل ( كرستين ) . ومنذ ذلك اليوم المشئوم أصبح مجرد دبيب بضع قطرات من المطر يفرعها ويصيبها بالذعر ، فتتخيل أن الماء سوف ينهال عليها ويزيد ويفيض حتى يفرقها مرة أخرى . وفى احدى الليالى الممطرة . . أشفق زوجها على حالها وقال لها مطمئنا : « اهدئى ياكرستين واطمئننى فاذا دخلت المياه الى المنزل فسوف نصعد الى الدور العلوى ، بل الى غرفة السطح !! » ونزلت كلماته بردا وسلاما على روحها المعورة ، حتى انها أخذت ترددها لنفسها كلما سمعت صوت المطر . أصبحت تتخيل نفسها جالسة مطمئنة فى غرفة السطح بما من من دوامات المياه . . تلك المياه التى أخذت تنسحب من خيالاتها شيئا فشيئا حتى اختفت وجفت !

ان تلك النصيحة التى قدمها الزوج لكرستين صالحة لأن يستخدمها كل انسان ، فاستخدمها اذا شعرت بالخوف واستقيدى من قدرة عقلك الباطن على نسج صورة جديدة لك تتعمين فيها بالأمان والسعادة والصحة وراحة البال .

لقد أوحى لنا ( شاكتى جاوين ) فى كتابه « ابداعات الخيال » بفكرة الفقاعة الوردية واخذنا نطبقها عند الرغبة فى صرف الذهن عن القلق . فاللون الوردى ابتداء لون يرتبط بالقلب وبالعاطفة ، وحين ترغبين فى صرف ذهنك عن الخوف على من تحبين حاولى أن تتصوريهن داخل فقاعة وردية اللون يمرحون ويلعبون فى سعادة ، والفقاعة ترتفع بهم وتحلق فى السماء بينما تؤكدين لنفسك أن لكل شىء على مايرام . انك بذلك تفتحين النوافذ للقلق كى ينطلق خارجا من ذلك ، فيزداد شعورك براحة البال والسلام الداخلى . وسوف ينعكس ذلك بلا شك على كل من تحبين .

ومن اطراف الأساليب أيضا أسلوب التصور الفكاهى الذى تنصح باتباعه ( مارى ماكور جولدنچ ) و ( روبرت ل . جولدنچ ) فى كتابهما الرائع « لا تقلقى » ، فيقولان بضرورة أن تغيرى نهاية سيناريو القلق الى نهاية فكاهية وغريبة وساخرة من نوع « شر البلية مايضحك !! » فيمكنك

أداة المهارة الخامسة : دعى الشامل سر

ان تتصورى مثلا أن مخلوقات غريبة من القضاء الخارجى قد هبطت الى الأرض لتقدم لك المال اللازم لدخول ابنتك الجامعة ! وقد يسرح خيالك فترين ابنتك تنقب فى غابات نائية ، فتكتشف بالصدفة نوعا جديدا من السكر لا يعطى سعرات حرارية عالية ، فتجمع من ورائه ثروة طائلة !!

أما « شر البلية » الذى يضحك فيجعلك ترين ابنتك فى اسمال بالية ، وثوب مرقع رث تستجدى المرائع والغادى من أجل فتات خبز تسد بها رمق صغيرها البائس على نراعا !! حين تدركين مدى سخف هذه السيناريوهات سوف تستغرقين فى الضحك .. وحين تضحكين لايمكن ان يقترب منك القلق .

### العفو عند المقدرة

تقول الحكمة الصينية : « اذا سمعت على الانتقام .. فقم واحفر قبرين ! » فالأول طبعاً لمن أذاك ، والثانى لك أنت !!

ان التفكير فيما مضى من الأحزان والآلام يكون مثل الاغراق فى تخيل المصائب تقع على رأس من أذاك وظلمك ، كلاهما يستثير فى داخلك شعورا بالذنب والعجز ، وهكذا تبدأ الرغبة فى الانتقام فى تقويض ثقك بنفسك حتى تتركها حطاما وفتاتا . لذا فعليك اذا كنت تعرضت فعلا لفقدان شئ عزيز أن تضعى هدفا لنفسك هو أن تصفحى عن التسبب فى هذه الخسارة .. وإن يحدث هذا طبعاً بين يوم وليلة ، لكنه سوف يساعدك على التخلص تدريجياً من مشاعر الحزن والثورة المكبوتة .

ان العفو الحقيقى كما نراه هو ان تشعرى أن الخطأ أو الظلم لم يقع فى الحقيقة فعلاً ، أى أنه ببساطة أن تدعى الحب يحتل مكان الغضب . وقد سمعنا فى إحدى الندوات عن طريقة لتصور للعفو والصفح ، ونعتقد انها ستكون ذات عون كبير لك فى التغلب على سورة الغضب : اغمضى عينيك وارسمى بخيالك صورة « للأنى العليا » التى تمثلك ، واجعلها مثالا للحب والتسامى قولا وفعلاً ، ثم تخيلى « الأنى العليا » للشخص الذى تودين الصفح عنه ، ثم انسحبى أنت واتركى هاتين الالنتين على انفراد لتناقشا هذا الوضع المؤلم فى هدوء . وكلما عدت الى التفكير السلبي فى ذلك الشخص سارعى بالرجوع الى هذا التصور ، واستحضرى كلمات ( الأنى العليا ) لكل من الطرفين ، وإن يمضى وقت طويل حتى تتغلبى على مشاعر الغضب وتصفحى عن ظلمك وتستعيدى سلامك مع نفسك .

كيف تخلصين من القلق

ان العالم مليء بالنماذج البشرية التي تقامى المرأة الأمرين على ايديهم ، لكن الأمر يتطلب منك أحيانا أن تضعى حدا لخسائرك ، وتختصرى طريق الألم بأن تقضى كل صلة لك بهؤلاء الناس .

### لكل منا جراحه !

عندما نتحدث جين أمام الحاضرين فى أية ندوة ، فإنها تحكى لهم عادة عن الحادث الذى تعرضت له فى طفولتها فتقول : « ترى لو كنتم معى فى هذه الفترة ، هل كنت سأتمكن من رؤية جراحكم كما كنتم سترون آثار الحروق والجراح على جسمى ؟ » ان الجراح القديمة أحيانا ما تكون خفية ، خاصة إذا كانت بسبب القلق ، أو المرض ، أو فوضى الحياة الشخصية . لكننا نسقوى جميعا فى هذا الأمر ، فلكل منا جراحه التى لم تتصل ، .

وما ان تنتهى جين من كلمتها حتى يسارع اليها الناس من الحضور ليصارحوها بجراحهم الخفية التى يستدعونها أحيانا من ماضى الطفولة البعيد الأليم . تقول جين : « كبرا ما يراودنى أن طفولتى بكل آلامها وعذابها لم تكن شيئا يذكر بالمقارنة لما يحكونه لى ، لكنى دائما أقول لهم لايبهم نوع الجرح الذى يرقد فى داخلكم ، فجمال الروح يطفى على كل الآلام . وحين تؤمنون بذلك وتتصرفون بناء عليه فسوف تصبح آثار الجراح دليلا لا على الألم فحسب بل على الشفاء أيضا ، .

ان الجراح التى تصيبنا فى الحياة تكون خارجة عن ارادتنا و لايد لنا فيها . لذا يستحيل علينا محو آثارها مهما بذلنا من جهد . لكن ما فى أيدينا فعلا هو أن ننصرف بتفكيرنا بعيدا عنها ، ونؤمن بأن الجمال يكمن فى داخلنا . ونأمل أن تتمكنى من تحقيق ذلك مع أداة للمهارة الخامسة .

**الباب الثالث**  
**كيف تستخدمين أدوات المهارة**  
**في التخلص من القلق ؟**



## الفصل الحادى عشر

### الابتعاد عن القلق فى المسائل المالية والخاصة بالعمل

بعد دراسة طويلة لحالات العديد من عضرات جماعاتنا الارشادية اتضح ان القلق لديهن ينصب على بعض المشاكل الخاصة واهمها مشاكل العمل والمال . لذا فسوف نشرح لك كيف تستخدمين أدوات المهارة الخمس للتخلص من القلق الذى تسببه هذه المشاكل بالتحديد .

كان الخوف من عدم القدرة على دفع الاقساط والفواتير هو الهم الاول لبعض الحالات ، بينما تلاح عدد آخر من المخاوف ومنها :

● عدم وجود الأمان للمادى من غدر الزمن عند الطوارئ ،  
والمرض ، أو التقاعد .

● عدم القدرة على اختراق « السقف الزجاجى » أو الحد الاقصى  
لترقية المرأة فى العمل .  
● الاسراف .

● عدم وجود زوج يشارك فى الدخل .

● الصراعات الشديدة فى العمل ، أو الفشل فيه أو تركه .

فى احدى الجلسات حكّت لويز قائلة : « بعد حصولى على الطلاق انقلبت حياتى الى فوضى فى كل شىء وخاصة شئونى المالية ، فقد بحثت عن عمل فلم أوفق فى ذلك ، وبدأ القلق يلزمنى خوفا من أن أعجز عن الوفاء بالتزاماتى ، وذاد الطين بلة أتنى أرفض القيام بدور المسئول عن ضبط

## كيف نخضع من العلق

البيزانية والحسابات ، وحساب ضريبة الدخل ، ومتابعة التأمين على المنزل والسيارة ، واستدعاء عمال الصيانة اذا تعطل جهاز التكييف .. هذا لا يناسبنى . ولا اريد القيام به ، انما اريد ان اعيش خالية البال وانطلق فى كل اجازة الى الشاطئ الهوى والعرب فى الماء والهواء وانعم بالحياة . لكن أين المفر من الواقع ؟ لقد حاولت كثيرا ان ابعد هذه المشاكل عن راسى ، وكلما طال التسويف زاد القلق وتضاعف واستمر الحال بسى الى ان خاصمنى النوم .. وأصبحت أقضى الليالى ساهرة احمق فى الفراغ من قسط الخوف والفرع ،

ان حالة لويى لا تختلف عن الكثيرات ممن يعجزن عن اتخاذ القرار فيما يختص بالشئون المالية ، فقد عودها والدها منذ الصغر على ان يتولى اتخاذ هذه القرارات لها ولأمها أيضا . وبعد زواجها ألقت بالتركة كلها على عاتق زوجها كى يواصل الدور الذى بدأه والدها . لكنها بعد الطلاق فرجت بان عليها مواجهة كل هذه المسئوليات وحدها فشعرت بالعجز . ونفس التفسير ينطبق على عملها فهى لم تتأهب نفسيا لكى تقتحم مجال العمل ، خاصة وان الوظيفة البسيطة التى عثرت عليها لم تحقق لها الا دخلا هزىلا لا يضمن لها نفس مستوى المعيشة الذى اعتادت عليه مع زوجها السابق . بالإضافة الى شعورها بالترقة الظالمة بينها وبين زملائها من الرجال الذين يحملون نفس مؤهلاتها ومع ذلك ينالون من الترفقات والعلاوات ما يحرم عليها . ولما حاولت ان تعبر عن رأيها بحسم ويصوت عال وصفها الزملاء بالعدوانية والشراسة . لا عجب ان انتمنى الهرب الى الشاطئ وتنامى كل هذه الهموم ، ولكن متى كانت مياه البحر قادرة على غسل الهموم والأزمات المالية ؟ .. انك اذا لم تعالجى هذه المشاكل وتواجهى التحديات والصراعات فى العمل فلن تصبحى الا صورة من لويى : رهينة تعيش فى سجن القلق !!

## لماذا يسبب المال قلقا للمرأة

تواجه المرأة مشاكل مادية من مختلف الأشكال والأنواع ، لكن قلقها ينبع أصلا من النقائص الثلاث التى نكرناها فى الفصل السادس ، بالإضافة الى بعض العوامل المساعدة التى يفرزها المجتمع ومنها :

١ - أن نقص احترام الذات يمنع المرأة من المجازفة بالحسم فى تعاملاتها مع الآخرين كزملاء العمل مثلا ، أو فى اقتحام مجال الأعمال



الابتعاد عن القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

الحرية ، أو حتى في إدارة شئونها المالية بنفسها • وهذه السلبية تقودها من فشل الى فشل حتى تفقد ثقتها بنفسها •

٢ - يوقع المجتمع على المرأة في عملها عقوبة تتمثل في تخفيض راتبها وحرمانها من فرص الترقية للمناصب العليا ، هذا رغم مطالبتها بتحمل الجزء الأكبر من مسئولية رعاية الأطفال وتربيتهم •

٣ - لا يتم تدريب الفتاة من الصغر على أن تحل المشاكل أو تتخذ القرارات فيما يتعلق بالمال •

تعالى نجعل تغيير المجتمع هدفا بعيدا نسعى اليه جميعا ، ولنبدأ بتحقيق الأهداف القريبة ، فليكن أن تتعلمي بمساعدة اموات المهارة ان تغلبى على تلك النقائص الثلاث ، وتصبحى أكثر حسما وقدره على تحقيق الأمان المادى لنفسك • فإذا نجحت فى ذلك واتبعت الكثيرات طريقك عندئذ سوف يتغير المجتمع حتما •

### انظرى الى الجانب المشرق

تنشأ الفتاة على فكرة أن النجاح فى عالم المال من نصيب الرجال فقط ، وتلك حقيقة واقعة ، لكنها لا يجب أن تحجب عنك الصور المشرقة التى أصبحت تخطف الأبصار لسيدات حققن نجاحات عظيمة فى ذلك العالم •

واليك مثال كارين جونسون خبيرة الاقتصاد المنزلى بشركة ايلسبرى التى التحقت بعملها فى هذه الشركة عام ١٩٦٢ ، وكان هدفها أن تصل الى منصب مديرة قطاع « مطابخ الاختبار الباردة » • وفى المقال الذى نشر عنها فى مجلة ووركينج وومان فى عدد مايو ١٩٨٩ تحت عنوان « صورة من قريب » رسم الكاتب بقلمه مسيرة نجاح كارين حتى وصلت الى منصب نائب رئيس شركة بوردون ، واصبحت عضوا فى مجلس إدارة الـ GAD التى تضم صفوة رجال الادارة والأعمال ، لقد وصلت كارين الى قمة النجاح لأنها أحسنت اعداد نفسها له ، فحصلت على درجات علمية فى جميع فروع الغذاء من نظم غذائية وطرق تغذية ، بالإضافة الى دبلوما تخصصية حصلت عليها من جامعة لوكوندون بلو فى باريس ، ثم كانت الخطوة التالية أن تراقب عن كثب أداء الكبار من أصحاب الخبرة فى الشركة وكلهم من الرجال طبعاً ، ثم أقدمت على

## كيف تخلصين من القلق

للمجازفة باستخدام نفس هذه المهارات التي تعلمتها • تقول في إحدى فقرات المقال : « لقد تعلمت أن أصوغ ما أريد أن أقوله في عبارات دقيقة واضحة المعالم حتى يسهل تنفيذه بكل دقة » •

تعلمت كارين أن تتبّع أسلوب النقد البناء بدلا من محاولة إرضاء الجميع ، ولم تشغل بالها كثيرا برأي الآخرين فيها • بل لقد وصل الأمر بها أن اضطرت للمجازفة بفصل إحدى صديقاتها من العمل تماما لاهمالها في العمل •• تقول : « لقد فقدتها كصديقة إلى الأبد ، لكن المرأة إذا أرادت أن ترتقي سلم النجاح في العمل ، فقد تضطر أحيانا إلى أن تسبب الإحباط وتثير الاستياء بل والغضب أحيانا في نفوس الآخرين » •

أما صديقتنا ( تانيا ) فلم تتسلح بالعلم كما فعلت كارين ، لكنها رغم ذلك شقت لنفسها طريقا بالارادة والمثابرة ، حتى نجحت وتربعت على القمة في عالم العقارات • لقد كانت تانيا زوجة وأما لخمسئة أولاد ، لكن زوجها مجر البيت فجأة ، وتركها لتواجه الحياة بكل قسوتها وحيدة بلا سند ولا مورد ، ولا حتى أية مؤهلات تعمل بها لتعول هذا العدد الكبير من الأطفال • ولم تجد أمامها إلا أن تبدأ في بيع الأشياء الصغيرة البسيطة مثل الانوات المنزلية والتحف الصغيرة ، وظلت تكافح رغم ضلّة السخل الذي كانت تحصل عليه ، حتى أتى يوم كانت تستمع فيه إلى حديث واحد من أكبر سماسرة العقارات ، وكان يقدم عرضا لأنجح وامهر مساليب البيع • وما أن انتهى من حديثه حتى اقتربت منه وقالت له : « كم أتمنى أن أصبح مثلك •• أريد أن أتعلم منك فنون البيع » ، ثم حكّت له عن ظروفها وتجاربتها الصغيرة ، فوجه لها الدعوة كي تنضم لفريق البيع الخاص به ، حيث علمها مهارات لا تقدر بثمن • ثم ما لبثت أن استقلت عنه ، وانطلقت باسمها في عالم العقارات حتى أصبحت من أصحاب البلايين ، ولم يشغلها نجاحها عن حياتها الخاصة ، بل لقد تزوجت من جديد وأنجبت ثلاثة أطفال آخرين ، ولم تتوقف مسيرة نجاحها حتى الآن •

تري •• هل كان من الممكن أن تصل لكارين أو تانيا إلى النجاح الساحق في دنيا المال والأعمال لو استسلمت للخوف والقلق أو شل حركتها الإحساس بالعجز عن اتخاذ القرار أو حل المشاكل ، أو الشعور بانعدام القيمة أو الزيف ؟ مستحيل ! لنهما دليل حي على أنك لو أردت

الابتعاد عن القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

ان تنجحى فعلا فان الفرصة سانحة امامك رغم كل المعوقات . ولك الخيار : اما ان تقعى رهينة للقلق او ان تفعلى شيئاً وتثبتى قدراتك .

استخدمى اداة المهارة الاولى للقضاء على

### القلق بشأن المال

ان اول خطوة يجب عليك القيام بها ، هى ان تجلسى فى هدوء وتدوينى فى كراستك كل ما يقلقك من الناحية المادية - قد تكون مثلاً من بين هذه المسائل عدم توافر المال الكافى لمنع الانقراض ، او لاسخار نفقات الجامعة للأولاد ، او لتكوين مبلغ ما للزمن عندما تصلين الى سن التقاعد . او قد يكون القلق بسبب البطالة وعدم وجود مصدر للدخل . . . ايا كانت مشاكلك . . . اكتبها !

والآن استدعى اداة المهارة الاولى : فتشى عن السبب الحقيقى وراء القلق حتى تصلى الى التشخيص الدقيق للمشكلة ، واكتبه كالاتى :

« اننى انفق أكثر من دخلى » ، مثلاً ، او « لقد كلفتنا الأزمة الصحية التى مرت بنا الكثير » ، وهكذا . ثم قومى بعمل مقارنة بين دخلك ومستوى الانفاق حتى تضعى يدك على حقيقة هذا القلق : هل له اساس واقعى ام لا ؟ ثم اسالى نفسك هل كتبت كل شئ فعلاً ؟ . . ان الاداة الاولى سوف تعينك على اكتشاف ما قد يكون خافياً داخل نفسك ويمنعك من كتابة الأرقام الحقيقية ، فقد يكون لديك شعور خفى بعدم الامان او الدونية يدفعك الى الاسراف فى جوانب غير محسوبة فى الميزانية . واسالى نفسك : هل انا فى حاجة فعلاً لسيارة جديدة الآن ، ام اننى اريدها دليلاً فقط لكى اثبت نجاحى امام الآخرين بدلاً من ان اثبت لهم اننى افخر بذاتى لأننى انسانة وتستحق النجاح ؟! » .

ولكى تطمئنى الى ان النقائص الثلاث لا تؤثر على عادات الانفاق الخاصة بك افتحى صفحة جديدة فى كراستك وقسميها طولياً الى اربعة اعمدة تمثل الطرق الأربعة نحو القلق ، كالاتى : الطريق النفس - مجتمعى ، الطريق الغريزى ، الطريق المجتمعى ، الطريق الفسيولوجى ، ثم اسالى نفسك هل ينطبق اى منها على حالتك ؟ . . اكتبى تحت العنوان الاول لذا كنت ترين ان شعورك بذلتك يؤثر على مقدار ما تنفقينه فى بنود غير محسوبة . هل تعرفين فى شراء الملابس مثلاً ، ام السيارات ، ام

## كيف تخلص من القلق

أدوات التجميل لتعويض نقص ما تريه في نفسك ، وتعقدين أن شراء تلك الأشياء يرفع معنوياتك ؟ هل تعتقدين في قرارة نفسك أن مشاكلك المادية لن تحل إلا إذا تولاهما أحد الرجال في الأسرة ؟

تحت عنوان الطريق الفريزي اسألي نفسك : هل تدفعك الرغبة في رعاية الآخرين نحو الانفاق بحماقة كي تبرهنى لهم على حبك واهتمامك ؟ ثم تقضين الليالي ساهرة تفكرين كيف تسدين ما استحق عليك من الفواتير ؟

وتحت عنوان الطريق المجتمعي اسألي نفسك : هل تضطرين لدفع مبلغ كبير لمن تعتني بمنزلك أثناء النهار مما يرهقك ماديا ؟ أم هل تحتل المهام المنزلية جزءا كبيرا من يومك فلا يتبقى لديك الوقت الكافي لأداء عملك مما يؤثر على دخلك ؟ قد تبدو هذه المشكلات بلا حل ، لكن لا تترددي واكتبيها واشحذي ذهرك واستجمعي أفكارا وحلولا لها • افعلي مثلما فعلت « جنيجر » مثلا التي قررت أن تكون أكثر حسما وتقتحم مجالات عمل جديدة فوجدت حلا لمشكلتها وحين عثرت على عمل يمرتب أكبر استطاعت أن تدفع لمديرة المنزل دون أرهاق لميزانيتها ، بل إنها بهذه الطريقة استطاعت العناية بالمنزل أكثر وأكثر •

أما العنوان الفسيولوجي فاكتبي تحته الأسئلة الآتية : هل تؤثر التقلبات في الهرمونات على سلوكك فتجعلك عصبية وسريعة الانفعال ؟ هل تتخذين قرارات غير صائبة حول الانفاق عندما تكونين في الأسبوع السابق على الدورة الشهرية ؟ إذا صح هذا فعليك أن تكوني حاسمة مع نفسك في البحث عن علاج لهذه المشكلة بأن تضعي جسدولا للمواعيد المناسبة لاتخاذ القرارات المالية الهامة حين تكون صحتك على مايرام •

إن الوقوع في دوامة القلق خوفا من الفشل في العمل يكون ستارا في بعض الاحيان يخفى وراءه السبب الحقيقي وهو الخوف من النجاح !! فانت في الواقع تريدان أن تتسم تصرفاتك المادية بالحكمة ، لكن عقلك الباطن يقول لك انك انسانية غير كفاء ولا تستحق النجاح ، فتكون النتيجة أن تدمري نفسك تحت وطأة الندم والأسى • وقد يكون الخطأ في أنك تقيمين نفسك فقط بناء على قدر نجاحك المادي •• هذه أمور ترجع في أصلها الى مدى اعتزازك بنفسك •

الإعتماد عن القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

عندما تنتهين من هذه الخطوة تكونين قد وضعت يدك على الأسباب الحقيقية وراء قلقك . اكتبى هذه الأسباب كلها ثم ابحثى عن قصة القلق منذ بدايتها : هل السبب هو الطقولة المعذبة ، مثل طقولة يوب التى شعر فيها بالنقص بسبب قدمه العاجزة ، أو جين التى كانت لا ترى فى نفسها الا الطقولة التى تملأ اثار الجروح والحروق جسدها ووجهها : استخدمى أسلوب « وماذا يهم » كى تفوضى أكثر وراء أصل المشكلة .  
لذا استخدمت أداة المهارة الأولى ومع ذلك ما زلت تعتقدين أن مخاوفك لا سبب لها غير نقص المال فعلا ، فقد لا يكون لديك بالفعل أى مذكرات خفية ، عندئذ اكتبى التشخيص : « أن مشكلتى هى أنتى أمر بضائقة مالية عابرة » .

### مع أداة المهارة الثانية

#### وطريقة « ١٣ » !

أنت الآن مستعدة لاستخدام أداة المهارة الثانية : اعرفى خيارائك - خذى ثلاث صفحات فى كراسك وضعى الأولى عنوانا : استبدلى ، والثانية : لبتعدى عن ، والثالثة : اقبلى . ثم اشرحى ذهنك واستجمعى طرقا ووسائل للعمل من أجل معالجة هذا القلق الذى تم تشخيصه . اكتبى كل شيء مهما كان تافها أو مضحكا ، فإذا تعذر عليك التفكير فى حلول فعالة ، ابحثى عن انسانية ايجابية تفكر بشكل عملى لمساعدتك . وابتعدى عن رفاق القلق تماما .

إن الجزئية الأولى من هذا الأسلوب « استبدلى » تقدم لك حلولاً مثل الخروج الى العمل لو كنت لا تعدين ، أو الحصول على عمل اضافى أو اكتساب مزيد من المهارات لزيادة الدخل ، أو وضع أهداف أكثر واقعية للميزانية . لقد اختارت صديقتنا ايرين الحل للناسب لمشكلتها المالية بأن خففت الانفاق ، فقررت القيام بتنظيف الشقة بنفسها بدلا من الاستعانة بشخص آخر ، ثم التحقت بعمل اضافى أيضا . يمكنك أيضا اللجوء الى مستشار مالى ، أو احد موظفى البنك الذى تعاملين معه كى يساعدك فى وضع ميزانية منضبطة . وقد تلتحقين بأحدى دورات تعليم اعداد الميزانية ، أو للتدريب على مواجهة الأزمات بشكل حاسم .

أما فى الصفحة الثانية وهى بعنوان « ابتعدى عن » فاكتبى :

## كيف تتخلصين من القلق

• سوف اتعلم كيف أكون حريصة في الانفاق ، سأجمع كوابنات التخفيض وانتظر موسم الأجازيون . وأستمع الى محاضرات في فن تنسيق الملابس حتى لا اضطر الى شراء خمسة أو ستة أزواج من الأحذية في الموسم الواحد !! •

تأملى عادتك الشرائية وفكرى •• هل تستخدمين بطاقات الائتمان كضمانات لجرحك العاطفية ؟ هل تندفعين كلما جرح شعورك أحد . أو حين تشعرين بالوحدة والحزن الى السوق لشراء ما لا تحتاجينه ، فقط لكي تريحى نفسك من الألم النفسى والعاطفى ؟؟ •• تخلصى فورا من بطاقات الائتمان ، وسندى ديونك ثم اتبعى أسلوب صرف الذهن الى اتجاه آخر ، واستبدلى بتلك العادات السيئة هواية أخرى تشبعك ، قومى بمساعدة الآخرين وتقديم الخدمات لهم حتى تشعرى بالرضا عن نفسك ، وتعلمى أن ترفضى التفكير السلبي •

فى صفحة « اقبلى » •• انتقى من بين الأدوات والسلوكيات التى تساعد على الشفاء ما ترينه مناسباً لك •• واكتبى : « صحيح أننى لا أرى من أين أتى بالمال لكى أسدد القرائير ، لكننى أعرف أننى إذا تخلّيت عن أحلامى غير الواقعية وتوقفت عن تعذيب نفسى باللوم وتخيل الكوارث فسوف يتلاشى القلق والخوف من حياتى ، وسأتعلم أن أدع الأمور تسير بسلاسة وأترك المشاكل تمر » •

بعد أن تستخدمى كل الحلول المتاحة أمامك خذى عهداً على نفسك أن تقومى بتنفيذ ثلاثة من الحلول المقترحة على الأقل •

## ضعى تصوراً للأهداف المادية

### مع أداة المهارة الثالثة

مع أداة المهارة الثالثة سوف تستفيدين من طاقة عقلك الباطن على التخيل • وضعى تصوراً لسجل الأهداف حيث توضحين هدفك بأسلوب إيجابى وفى الزمن المضارع •• اكتبى مثلاً : « أنا أعرف كيف أتصرف فى أمور المال » أو « إن راتبى كبير ويقطى جميع احتياجاتى » • أما الخطوة التالية فهى أن تضعى تصوراً للهدف وهو يتحقق ، وتؤكدى ذلك التصور ببعض العبارات الإيجابية • قد تتصورين نفسك مثلاً وقد اكتظت حقيبتك بالنقود فئة ١٠٠ دولار حتى تساقت منها ، وكى تبرا نفسك من ادمان الشراء تخيلى متجرك المفضل وقد رسمت عليه علامة x

الاعتماد من القلق في المسائل المالية والخاصة بالمرء

كبيرة حمراء ، ثم اكدي لنفسك أن لديك من المال الوفير ما يكفيك ويزيد .  
واستخدمي أسلوب الإيحاء كالاتي : « سوف ارتدى الفخر ثيابي واقنع  
نفسي أنني لا أعاني من أية مشكلة مالية » . و « سأشغل نفسي في  
هوايات أكثر لقادة حتى أبتعد عن الاتفاق » . اتركي فراغا بعد كل فترة  
حتى يسهل عليك المراجعة بعد تنفيذها ، ثم أعيدي برمجة عقلك الباطن  
عن طريق تصورات جديدة في كل يوم وكلما أحسنت لكتبي من العبارات  
مايشجعك على المضي في طريقك .

عندما تولدت داخل بوب الرغبة القوية في أن يغير نفسه من السلبية  
الى الايجابية حتى يستطيع بإرادته القوية أن يتغلب على عقيدته بدأ  
في قراءة كتاب : « فكر لتصبح غنيا » للكاتب تايلور هيسل فوجد فيه  
الحقيقة التي غيرت مجرى حياته : « ما استطاع العقل ادراكه وتصديقه  
استطاع تحقيقه » ، لقد استطاع بوب بفضل هذه الحقيقة أن يصبح أكثر  
ثقة في نفسه وأكثر ايجابية ، ونجح فعلا في التخلص من عقيدته الى  
الأبد . ورغم خوفه من مواجهة الجمهور في بداية احترافه القاء  
المحاضرات العامة ، الا أنه نجح في إعادة برمجة عقله الباطن كي  
يستقر في وجدانه أنه غير خائف من المواجهة ، كما أنه سعيد بالمقابل  
المادي الذي سوف يتلقاه بعد القاء محاضراته . فوضع لنفسه هدفا جديدا  
هو أن يتعلم مهارات الخطابة ومواجهة الجمهور في مدرسة توسست  
ماسترز ، ثم أخذ يتصور نفسه وهو يلقي كلمته وسط ترحيب المستمعين ،  
وأخذ يعمل بجد واجتهاد محققا أهدافه واحدا واحدا حتى وصل بالإرادة  
والتصميم الى ما كان يتمنى ، وذلك بفضل إقناعه لعقله الباطن بأنه قادر  
على التفوق في عمله حتى لو كان في مجال جديد تماما عليه .

من الملاحظ أن كثيرات من النساء اللواتي يردن تحقيق الأمان  
المادي لأنفسهن يدعن الفرصة لنقص الاعتزاز بالنفس ليدمر كل الجهود  
في هذا الصدد . فكل واحدة منهن كانت تشعر في قرارة نفسها بأنها  
« لا تستحق » أن تحقق الثراء المنشود .

من بين تلك النماذج احدى الزميلات - وليكن اسمها لويز - التي  
تلقت عرضا من احدى للشركات الكبرى لتنظيم دورات تدريبية لمدة  
شهر واحد في مقابل ثلاثين ألف دولار . في بادئ الأمر شعرت لويز  
بفرحة غامرة ، إذ لم يسبق لها أبدا الحصول على هذا المبلغ الضخم  
في شهر واحد . وفعلًا نجحت في مهمتها وقبضت الثروة ثم عادت الى

## كيف تتخلص من القلق

البيت .. ولم تخرج لأى عمل آخر طوال ستة أشهر !! هل تعرفين لماذا ؟  
استمعى الى تبريرها : « لم أصدق أنني أستحق الحصول على ثلاثين  
الف دولار فى شهر واحد فقط ، فالتاس لا ترانى على حقيقتى .. انا انسانة  
مزيفة لا يمكن أن تتجح .. واجتاجتنى الكواييس بسبب ذلك المال ،  
واصبحت حياتى جحيما . كنت أرى فى المنام مدير الشركة وهو يعنفنى  
ويصرخ فى وجهى بأن عملى كان دون المستوى ولا أستحق ذلك المبلغ  
ثم يمد يده فيخطفه من يدي ! وسيطر القلق على تماما حتى أصبحت أرى  
شبح الفشل يطاردنى للرجة أقمعتنى عن الخروج للعمل طوال ذلك  
الوقت » .

لقد أنكرت لويز على نفسها النجاح الذى تستحقه ، لجرد أنها  
لا تؤمن بقدراتها وقيمة ذاتها ، لذا فهى فى أشد الحاجة لى أن تضع  
امام عينها هدفا واحدا هو أن ترفع من قيمة ذاتها بأن تؤكد لنفسها أن  
الشركة لم تدفع لها كل هذا المبلغ الضخم الا لأنها فعلا قادرة على القيام بما  
أوكلوه اليها خير قيام ، ولأنها موهوبة فى مجال تخصصها وذات خبرة  
كبيرة . عليها أن تتصور نفسها واقفة امام الجماهير التى تستقبلها بكل  
حفاوة واعجاب .

ان الفيصل الحقيقى فى نجاح أى انسان فى الوصول الى أهدافه  
هو مدى تصميمه وتمسكه بطموحاته الايجابية . لذا فعليك عند تخطيط  
ورقة الأهداف الخاصة بالنجاح المادى أن تغنى على نفسك بالأحلام  
العظيمة ، وحين تتحقق هذه الأحلام قسمى لنفسك للتهنئة بكل حرارة ،  
ثم انتقل الى انجازات اكبر واكبر .

## الى أى مدى تستطيعين

### المجازفة ؟

ان اداة المهارة الرابعة تؤهلك للمجازفة بالتحرك الفعلى نحو  
الهدف . راجعى اولا الحلول التى وصلت اليها عند تطبيق طريقة ( ١٢ )  
على المشاكل المالية ، وإبحثى ما الأهداف التى قررت استبدالها ، أو الابتعاد  
عنها ، أو تقبلها ؟ .. ثم ما الخطوات العملية التى قررت اتخاذها عند  
تصور الأهداف ؟ .. سوف تساعدك الأداة الرابعة فى كل ذلك .



الاعتماد من القلق في المسائل المالية والخاصة بنتمن

لقد كانت احدى صديقاتنا تعاني من زوجها الذي لايعرف المال حسابا و لايقدر المسئولية ، فقررت أن تواجه نقص الثقة بالنفس الذي كان يسيطر عليها وقررت ايضا الا تصبح عضوا خاملا في الأسرة . فتعلمت كيف تدبر شئونها المالية بنفسها ، وواجهت زوجها برفضها اسراقه الشديد . لقد وصلت الـه هدفها عن طريق حضور بعض المحاضرات للتدريب على الحسم في السلوك ، وعلى الاقتصاد المنزلى . ويعد أن ادركت أنها قد أصبحت على مستوى المسئولية واجهت زوجها قائلة : « أنا لا أريدك أن تتولى ادارة ميزانية البيت ، بل أريد أن اشارك في صنع القرار فيما يختص بأمورنا المالية » . وفعلنا نجحت في اقناعه ، وهكذا تضاءلت همومها ومخاوفها منذ أقدمت على المجازفة .

### اصرفى ذهنك عن القلق على المال

ذهبت « انجا » لزيارة أختها في ولاية أخرى ، ولما عادت كان القلق يمزقها . فلما سألناها عن السبب قالت : « ان أختى تعيش في قصر فخم كبير ، ولديها من الخدم من يجعل عنها عناء أعمال البيت ، وتتفق من المال بلا حساب على اولادها وبيتها ، لكم تمنيت أن أحقق ذلك الثراء طول عمري . لكن خاب ظني ! » .

لم يكن دخل انجا وزوجها ضئيلا ، لكنه لم يكن أيضا من الكبر بحيث يحقق لهما ذلك المستوى الذي تعيش فيه أختها ، لذا كان أولسى بها أن تتنازل عن أحلام الثراء التي كانت تراودها قبل أن تصل الى هذه الحالة من الغيظ والضيق بحياتها المتواضعة . لكنها بعد أن فهمت حقيقة المشكلة بوعى قالت : « لقد كانت مشكلتى أنني كنت أنظر لما في يدي غيرى ، ولم أنظر أبدا لما في يدي أنا لأحمد الله عليه !! » .

إذا زاد قلقك بسبب قلة الدخل حتى أصبح مزعجا فلا تيأسى ، فما زالت لديك القدرة على أن تصنعى شيئا حيال هذه الأزمة . يمكنك مثلا البحث عن عمل اضافى ، أو تغيير عملك تماما ، أما اذا كان دخل زوجك ضئيلا ويرفض تحسين حاله فهذه اذن من المشاكل التي يجب أن تدعيها تمر فلا عمل لك حيالها ، نكرى نفسك بالنعم التي تتمتعين بها وعيشى اللحظة الحاضرة فقط ، واصرفى ذهنك الى مجالات ابداع أخرى تزيد من دخلك .

كيف نخلص من الخلق

ولذا أعيتك الحيل للتخلص من الهموم المالية فحاولى قلب سيناريو القلق الى مشهد هزلى خيالى .. تخيلى مثلا كل الفواتير المتأخرة عليك وهى مكسمة داخل بالونة ضخمة وردية اللون ثم اتركى البالونة تطير وترتفع بعيدا بعيدا ، بينما تؤكدين لنفسك أن الله سوف يعينك قريبا على حل مشاكلك المادية طالما أنك تبذلين جهدا فى هذا السبيل .

### لماذا تقلق المرأة بسبب العمل والوظيفة

ينصب قلق المرأة فى مجال العمل على النقاط الآتية :

- ١ - ألا تستطيع تثبيت أقدامك فى عملها .
- ٢ - أن توصف « بالمسترجلة » اذا كانت حاسمة فى معاملاتها وسلوكها فى العمل .
- ٣ - أن يتم تخطيها فى الترقية اذا اظهرت السلبية وعدم الحسم .
- ٤ - عدم حصولها على التدريب والاعداد الكافى الذى يتلقاه الرجل طوال عمره كى يكون قادرا على حل مشاكل العمل .

تقول لبنى : « لقد أصبحت المسئولة الوحيدة عن أطفالى بعد الطلاق ، لذلك يستحيل على أن اسافر فجأة اذا اقتضى عملى ذلك ، بل يجب أن أقوم باستعدادات مكثفة قبل ذلك . أما اذا مرض أحد أطفالى وطلبت إجازة لأرعاه فان الشركة توقع على جزاءات لأن لائحتها لا تأخذ مسئولياتنا نحو الأبناء فى الاعتبار . لذا فأنا واثقة من أننى لن أحصل أبدا على الترقية التى استحقها ، مما يثير حنقى وغىظى ، ويضاعف من قلقي أيضا لأننى احتاج للعلاوة من أجل أطفالى ونفقاتهم المتزايدة » .

أما سنثيا فكانت تعاني من عدم القدرة على الدخول فى منافسة مع الرجل ، وتقول : « ان الصبى يتعلم كيف يتنافس مع زميله فى لعبة رياضية مثلا ، فنبشأ ، وقد تعلم كيف يولج زميله فى العمل بعيوبه وأخطائه ، ومع ذلك يذهبان الى ملعب الجولف معا وتظل علاقتهما جيدة وكأن شيئا لم يكن . أما انا فلا أستطيع أن أفعل هذا .. فأنا أخشى أن يكرهنى الناس اذا وجهت اليهم نقدا ما ، » .

الاعتماد عن القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

استخدمى أداة المهارة الاولى وفكرى فى السبب الحقيقى وراء قلق بشأن العمل . هل السبب فيك أنت أم فى المجتمع من حوله . لكتبى كل شئ على الورق حتى تتضح الصورة امامك .

### بعض الأفكار للتخلص من القلق بشأن العمل

استخدمى أداة المهارة الثانية واسالى نفسك اى الأمور الخاصة بك أو بمجتمعك يمكنك تطبيق طريقة « ١٢ » معها وذلك كي تخرجى من دوامة القلق .

لقد نجحت « دالاسيت الين تيرى » فى استخدام أسلوب «استبدلى» اول اساليب طريقة « ١٢ » ، واستطاعت أن تصبح أكثر حسما فى تعاملاتها ، الأمر الذى كانت أحوج ماتكون اليه ، فقد تزوجت منذ ١٤ عاما وعاشت حياة رغدة نعمت فيها بالثروة والجاه ، فافتتت قصيرا ضخما فى هيلاند بارك ، وسيارة مرسيدس على أحدث طراز .

لكن فجأة وبلا سابق انذار عصفت إحدى الأزمات العاتية بحياتها الأسطورية ، قباعت اثاث بيتها الكبير ، وسيارتها ، ومجوهراتها ، وحتى ملابسها ، وانتقلت مع أطفالها للعيش فى شقة متواضعة جدا ذات غرفة واحدة ، حتى انها كانت تضطر للذهاب للمغسلة العامة كلما أرادت غسل ملابسها هى وأطفالها . واستمر بها الحال من سيئ الى أسوأ حتى افلست تماما ، وكان لابد لها من وقفة مع النفس تقدر فيها الموقف وتدرس الخيارات والبدائل ، فاما أن تدفن رأسها فى الرمل ، أو أن تبحث عن مجال عمل جديد تبدأ فيه من الصفر . واختارت الين الحل الثانى ، وبدأت التنفيذ على الفور ، فالتحقت لفترة قصيرة بأحدى شركات السياحة بينما تلقت دروسا فى سمسرة العقارات ، ولم يكن الطريق أمامها سهلا ممهدا ، بل كان شاقا عسيرا ، عانت فيه الكثير . لكن الله كلل جهودها بالنجاح ، واستطاعت تأسيس شركة خاصة بها لبيع العقارات ، واختارت أن تخصص فى بيع وشراء المنازل الضخمة فى نفس الحي الراقى الذى طالما كانت من سكانه فى الماضى .

لقد تعلمت الين أن المحن القاسية ماضى الا تحديات على الطريق ، وقد تحولت بالإرادة والعزيمة الى فرص ثمينة للتطوير والانطلاق من جديد . تقول : « اذا لم تكونى راضية عن ظروف حياتك غيرى نفسك

## تيف تخلصين من القلق

وسوف تتغير ظروفك تبعاً لك ، فالدودة يجب أن تتحول الى فراشة أولاً كي تتمكن من الطيران ! » .

ان تعلم المهارات الجديدة من أنجح الطرق للتخلص من القلق بشأن العمل . هذه هي المحصلة التي خرجت بها « لوسيل » من دراستها « لادارة الوقت » ، فهي تقوم بتسجيل مواعيدها الشخصية ، والخاصة بالعمل ، وانشطة وقت الفراغ ، كل ذلك في أجندة خاصة تحملها في حقيبة يدها أينما ذهبت . وإلى جانب المواعيد الهامة تقوم لوسيل بتسجيل النفقات والنفريات ، وتقوم بتدوين كل ايصالات يمكن استقطاعها من ضريبة الدخل في الأجندة ، وهكذا في آخر العام تستطيع حساب ضريبة الدخل السنوية في ليال معدودة .

في عند يونية ١٩٨٩ من مجلة كوزموپوليتان كتبت باربرا كوتليكوف رئيسة شركة نينا ريتش بأمريكا تنصح كل امرأة قائلة : « ابتعدى عن فخ القلق ولا تفكرى فى المناصب والترقيات . فان اسرع الطرق نحو النجاح هو أن تنجزى مهامك اليومية بذكاء ودقة . ركزى كل طاقتك ونكاكك وموهبتك على المشروع الذى تقومين به وسوف تجنين ثمار تعبك . فاذا لم يقدر رؤسائك ذلك الجهد ، فاجمعى قدراتك وكفاءتك واذهبى الى من يقدرونك بشكل افضل ويعرفون قيمتك » .

وقد يكون تقبل الحل الوحيد المتاح أمامك هو طريق الوصول الى راحة البال والهدوء النفسى . فاذا كان لديك أطفال بينما تطمحين الى ان تصلى الى احدى القمم الادارية فانت اذن فى حاجة الى اعادة النظر فى الموقف كله بشكل واقعى ! . فمن المستحيل على اية امرأة أن تواصل العمل الشاق الذى يتطلبه ذلك الطموح . أى من ٧٠ : ٨٠ ساعة اسبوعياً - مالم يكن لديها من يعتنى بأطفالها . ان الحل الوحيد الذى يقدمه لك المجتمع الآن هو أن تقررى مقدماً أى الطريقين يلائمك : اما أن تختارى أن تكرسى حياتك كلها للعمل فتتقدمين بسرعة وتفتح لك ابواب النجاح والترقى على مصاريعها ولكن مع التضحية بفكرة الأسرة تماماً . او أن تكونى اما وتبحثين عن عمل أقل طموحاً يتميز بمرونة مواعيده . هل ترين فى ذلك الاختيار الاجبارى ظلماً لك ؟ . نعم نحن معك فى ذلك لكن من الآن وحتى يتغير بناء المجتمع من حولنا سنتظل بعض الحلول المتاحة تتحكم فى حجم آمالك وطموحاتك . واذا شعرت فى داخلك برغبة قوية فى ان يكون لك دور مؤثر فى تغيير مجتمعك فاشتركى فى أحد

الإبعاد عن الملحق في المسائل المالية والخاصة بالزمن

الأنشطة السياسية أو الاجتماعية التي من شأنها أن ترفع من وعي المسؤولين الذين بيدهم تغيير المجتمع .

### ضعي تصورا لأهدافك في عملك

بعد أن يستقر اختيارك على الحلول التي تتناسبك قومي بتدوينها في كرامتك . ثم ضعِ تصوراتك واكتبها ببعض العبارات حتى تلزمي عقلك الباطن بتنفيذ خطة العمل التي وضعتها . تخيلي نفسك مثلا وقد حصلت على الترقية التي كنت تحلمين بها ، بينما التفت حولك الزملاء مهنتين .

إذا تأكد لديك أن نقص الثقة بالنفس هو السبب الحقيقي وراء قلقك بشأن العمل مما يدفعك إلى التسويف والتأجيل فاكتبي بعض العبارات الوثيقة مثل : « لا بأس في أن أعد تقريراً يقل عن الممتاز بقليل ، » .

أما إذا كانت مشكلتك هي سرعة الانفعال والتأثر فتصورى نفسك تتعاملين بكل ثقة مع الموقف والناس من حولك في العمل . واكسدي لنفسك : « اننى قادرة تماما على القيام بولجى بكل اقتدار ، وبرؤية متجددة يوما ، » و « أنا هائلة واثقة على الدوام » . حاولي الاسترخاء والوصول الى حالة « الفا » أى الى قمة الصفاء الروحى مرتين على الأقل يوميا ، وسارعى الى تصوراتك الهائلة كلما شعرت أن الانفعال سيغلبك . عندئذ سوف يعود اليك هدوئك .

### المجازفة توام النجاح في العمل

إن أداة المهارة الرابعة التي تشجعك على المجازفة في عملك تؤكد أنك تزيدين من فرص نجاحك ، ففي عند مايو عام ٨٩ من مجلة ( ووركينج وومان ) أشار أحد التقارير أن فرص العمل في شركات التكنولوجيا المتقدمة متاحة أمام المرأة أكثر من الرجل لقدرتها الهائلة على الاحتمال والاقدام على المجازفة ، الى جانب العديد من المهارات اللازمة لهذا العمل . ونقل التقرير عن كارين براون المدير العام والنائب الأول لريتس ( الوسترن بيجيتال كورپوريشن ) قولها : « أن هذه الصناعة متحررة من اسار نظرية تفوق الرجل ، فلقد مات أصحاب هذه

## كيف تتخلصين من العلق

النظرية العتيقة ، والأمر لا يحتاج الى وقت طويل كي يحقق الانسان نجاحا طالما عقد العزم على ذلك ، وكذا الحال اذا ارتضى الفشل » .

ان المجازفة بالقيام بعمل ما قد يتضمن اتخاذ قرار بالابتعاد عن العمل بالشركات التي تهين عليها النظرية البالية التي تؤمن بتفوق الرجل ، والاتجاه الى عمل آخر كالمقاولات مثلا . وهذا ما فعلته جين وكثيرات غيرها ، والفرص عديدة والباب مفتوح على مصراعيه . فلقد قفز عند الشركات المملوكة للنساء في الثمانينيات من ٧٠٠.٠٠٠ الى ٢ ملايين شركة ، وتشير الدراسات الحكومية الى انه في عام ٢٠٠٠ سوف يكون بالولايات المتحدة وحدها ٣٠ مليون شركة تمتلك النساء نصفها ! وحين تصبحين على القمة فهذه فرصتك لتخطي السقف الزجاجي الرمسي ، وتقتحمي مجال الترقية والتميز .

لكن جين تقول لك : حذار ، فالمجازفة أحيانا تفرض عليك ان تعودى خطوة الى الوراء قبل الانطلاق للأمام ، ففي خلال الشهور الأولى لعملها كانت تبيع شرائط تسجيل لأحد المتحدثين المحترفين ، ولم يكن ذلك مربحا على الاطلاق ، بل لقد هبط دخلها من ٢٠٠٠ دولار الى ٢٠٠ فقط في الشهر الواحد ، هنا قررت جين دخول عالم الخطابة وتحكى قائلة : « كنت في البداية اتصل يوميا بخمسين هيئة وجمعية لأبحث عن فرصة عمل لاقاء المحاضرات للعامة ، فكنت لا أجد استجابة الا من خمسة أشخاص فقط ، فيطلبون منى ارسال بياناتي الشخصية وسابقة الخبرة . كنت أحيانا بعد ان اقوم بالاعداد النهائية للكلمة التي أنسى القاءها أفاجا بأنها قد ألغيت تماما بلا سابق انذار . كنت حيانا مستعدة للرضا بأي مقابل لقاء التحدث الى أى مستمعين من أى نوع ، فلقد كان يحتم على أن أزيد من دخلى بأي شكل . طوال تلك الفترة توقفت عن شراء أية ملابس جديدة ، كنت أعمل ساعات طويلة أدرس فيها وأقرأ كل ما يقع تحت يدي ، ولم تكن تلك التضحيات ذات شأن في نظري ، فقد كان طموحي وتصميمي على الوصول الى هدفي يهون على كل المشقات » .

لقد اتبعت جين نصيحة جوزيف كاميل عالم الأجناس البشرية التي ساقها في كتابه « قوة الأسطورة » فاستغلت كل مواهبها الاستغلال الأمثل وحقت النجاح الذي كانت تصبو اليه .

اما المجازفة باتباع السلوك الحاسم في العمل فقد تتطلب منك ان تتعلمي أولا كيف تتواصلين مع الآخرين وتغيري من ردود أفعالك تجاه

## الابتعاد عن القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

بعض المواقف ، فقد حكى لنا مادلين هرفى وهى إحدى سيدات الاعمال فى دالاس أنها قد نشأت منذ الصغر على أن المرأة تستطيع القيام بأى عمل يقوم به الرجل ، وأن لا فرق بينهما فى القدرات والمهارات . ولما اضطرت بعد الطلاق الى أن تتولى شؤون أطفالها بمفردها ، كانت تجاهد من أجل الحصول على حقها وثبات قدراتها فى العمل ، واكتشفت أن المجتمع هو المتسبب الأول فى تكييل المرأة وتحجيم قدراتها على الانطلاق والعمل بجوار الرجل . وادركت أن المرأة ليست بالضرورة مسئولة عن تلك النظرة .

ولما بلغت مادلين الثلاثين قررت أن تتقدم للحصول على درجة الماجستير ، فساقتها الصدفة لاكتشاف مشكلة جديدة اسمها التفرقة بين الجنسين . وتحكى قائلة : « لقد كنت السيدة الوحيدة فى الفصل ، وكان زملائى لا يكفون عن مضايقتى والتهوين من شأنى ، كانوا يتهموننى بالغيباء كلما قمت لأسأل سؤالاً مما سبب لى تعاسة كبيرة ، وأوصلنى الى شبه قرار بأن أنسحب وأترك الدراسة » . لكن والدتها بكل حنكة السنين ابترست قائلة : « لا تدعى هؤلاء التافهين يهزمونك » . وقعلا ذهبت مادلين فى اليوم التالى الى الكلية وكلها تصميم على أن تنفذ نصيحة الأم . وبادرها أحد الزملاء مازحاً : « كيف حالك اليوم يا ذات الرأس الفارغ » فزجرته قائلة : « أنا لا أفيل هذا الأسلوب غير المهذب » . فراجع الرجل ، وكذا باقى الزملاء . وما لبثت الأيام أن قاربت بينهم جميعاً وبينها حتى أصبحوا فى النهاية أصدقاء . وفى آخر العام صارحها أحد الاساتذة بأنه لم يكن راضياً أبداً عن الطريقة التى كان زملاؤها يضايقونها بها ، فسألته « ولم لم تتدخل لمتنعهم ؟ » فأجاب « لأننى أريدك أن تتعلمى كيف تعالجين الموقف بنفسك وبلا مساعدة من أحد » . وخرجت مادلين من تلك التجربة بدررس كبير هو كيف تكون حاسمة فى دنيا الأعمال كى تنجح ، وبالفعل نجحت وأصبحت للمالك الوحيد لشركة من شركات الخدمات التسويقية فى دالاس .

وانت اذا كان لابد لك من تغيير مجال عملك ، فاكتبى الخطرات التى يجب عليك القيام بها كالاتى :

١ - ادخلى اختبارات القدرات التى يقوم بها بعض علماء النفس وشركات التوظيف ، حتى تتعرفى على مواهبك وامكاناتك قبل الاقدام على التغيير .

## كيف تخلص من القلق

- ٢ - تحدثى الى الاشخاص الذين يعملون فى المجالات التى تستهويك كى تستبدلى منهم على الفرص المتاحة فى تلك المجالات .
- ٣ - حاولى القيام ببعض العمل التطوعى فى النوادى والهيئات المختصة .
- ٤ - ضعى على الورق جميع اهدافك ، وابنى العمل لتحقيقها .

## اصرفى ذهنك عن القلق بشأن العمل

روت ليديا ازميلاتها فى المجموعة عن تجربتها التى خرجت منها بنتيجة هامة ، وهى أن صرف الذهن عن مشاكل العمل يكون هو الحل الوحيد أحيانا . فتقول : « منذ عامين كان عملى فى مجال الدعاية والاعلان والعلاقات العامة يلقى نجاحا كبيرا ، لكن حالة من الكساد أصابت المدينة كلها ، وآتت تماما على الشركات التى كنت أتعامل معها . ومكثا بين يوم وليلة ذهب عملى انراج الرياح ، واضطرت الى اغلاق مكتبى وتسريح الموظفين ، ودفع غرامة أيضا لأن عقد الايجار كانت مدته خمس سنوات . ووصلت الى حافة الانهيار العصبى . لكن الله اراد لى أن أبقى ، وبدأت افكر فى حالى وأعيد تقدير الموقف ، فأخذت أتقرب الى الله ، و التحقت باحدى الجمعيات الارشادية وأخذت أقرأ كتباً عديدة فى كافة المجالات ، وأتحدث الى الأصدقاء المخلصين . لم يكن أمامى أى أمل فى تغيير الواقع ، لكننى نجحت فى أن أغير من الداخل وأبركت اننى كنت أترك عواطفى وانفعالاتى تتحكم فى وتؤثر على عملى ، »

إذا خرجت مشاكل العمل عن سيطرتك فمن الحكمة أن تصرفى ذهنك عنها وتدعيها تمر . عيشى للحظة الحاضرة ، وتخلي عن الآمال غير الواقعية ، واتبعى أسلوب وضع التصور الايجابى الذى تقدمه لك أداة المهارة الخامسة ، وحاولى أن تسامحى نفسك وتغفرى للآخرين .

تقول ليديا : « لقد تعلمت من هذه الأزمة أن أفرق بين عملى او نجاحى المادى وكىائى كائناتة لها وجود ولها قيمة كبيرة أفخر بها . فهذا لايعنى ذلك ، والعكس صحيح . والعجيب اننى منذ تركت هذه المشاكل ورائى استطعت سداد كل ديونى ، واحتفظت بالصحة النفسية ، وخرجت من الأزمة انسانة أخرى . أقوى وأشجع » .



## الفصل الثاني عشر

### العلاقات الخاصة .. ودوامة القلق

« حارثيا ، نموذج حى لسيدة الأعمال الناجحة ، فهى تعمل بمنصب نائب رئيس أحد البنوك الكبرى ، وقد روت لنا كيف تم اعدادها لذلك النجاح منذ الصغر .. تقول : « عندما كنت طفلة صغيرة قال لى والدى اننى لا اقل ذكاء عن شقيقى ، بل كنت افوقه أحيانا ، وكان يشجعنى هو وامى على الاشتراك فى المسابقات والباريات فى المدرسة ، ويقولان ان مستقبلا بامرا ينتظرنى . وقد تحقق أملها فعلا والحمد لله . لكنهما نسيا ان يعلمانى درسا من أهم دروس الحياة ، هو كيف اقيم علاقة زوجية ناجحة . فالنموذج الذى قسّمته امى كان للطاعة المطلقة والامتثال لكل مايراه أبى ، أما هو فكان لا يالو جهدا فى اسعادها والعمل على راحتها وتوفير أقصى الرعاية والحماية لها . ولكن أين منا ذلك النموذج الجميل الآن ؟ لقد فشلت فى زواجى فشلا ذريعا ، لدرجة ان اصبحت اللغة الوحيدة للتفاهم بينى وبين زوجى هى الشجار والصياح .. حتى اصبحت أشك فى خلاصه لى .. »

ان نجاح حارثيا الكبير فى عالم المال والأعمال لم يعوضها عن الفشل فى إقامة علاقة سوية مع زوجها ، وهو حال الكثيرات من زائراتنا واليك بعض مسببات القلق التى سجلناها من واقع حديثهن فى هذا المجال :

- ❶ عدم القدرة على إقامة علاقات خاصة سوية .
- ❷ عدم القدرة على تحقيق السعادة من خلال العلاقات الخاصة .
- ❸ الاستمرار فى علاقة ما رغم التاكّد من الضرر الذى تسببه .
- ❹ الوقوع فى نفس الأخطاء عند إقامة علاقات جديدة .

## العلاقات الخاصة : لماذا تسبب قلقا .

### للمرأة ؟؟

تقول « ماري » إحدى ضحايا القلق : « من الصعب على أية امرأة ألا تقلق إذا سمعت أن قطار الزواج يفوتها إذا تخطت الثلاثين ، وأن خمسين في المائة من الزوجات في بلانكا تنتهي بالطلاق . أنني قبل الزواج كنت أشعر وكأنني نصف إنسان ، فلما تزوجت لم أجد السعادة التي كنت أتوقعها ، بل قوجئت بأنني قد فقدت حريتي مما أصابني بإحباط شديد . »

إن « ماري » تعبر دون أن تدرك عن الفقر النفسي الشديد الذي تعانيه ، فهي إذا لم تجد الرجل بجانبها ليرعى شئونها تشعر بأن كيانها ناقص غير مكتمل . بينما تعريف العلاقة السوية السليمة بين الأفراد يختلف عن ذلك تماما . ففي « برنامج الحياة الإيجابية للخروج من المأزق » عرفناها بأنها علاقة بين شخصين أو أكثر يتعهدون على الاخلاص المطلق غير المشروط لبعضهم البعض ، مما يعني أن يكون بينهم نوع من الالتزام المتبادل بأن يساعد كل منهم الآخر للوصول إلى ما يريد ، وأن يتبادلوا المشاعر بكل صراحة وصنق ، وأن يكون لدى كل منهم الاستعداد لتقبل الآخر كما هو حتى وإن لم يخل من بعض العيوب . أما في العلاقات غير السوية فإن كل طرف لا يفكر إلا في نفسه فقط ، ولا يخدم إلا مصالحه هو ، دون أيما التزام نحو الطرف الآخر بالمساعدة أو العون .

من أجمل ما كتب في وصف السلام مع النفس كتاب جسون بول زاهودي « مفتاحك السحري لعلاقة ناجحة » ، حيث يؤكد أن أول خطوة نحو إقامة علاقة جميلة وياقية يتبادل طرفاها المساندة والتأييد هو أن تتعلمي أن يكون لك كيان متكامل غير منقوص . يجب أولا أن تكوني على دراية ووعي بالمثل الأعلى الذي تريد أن تقتدي به حتى تكتسبي القدرة على التعبير عنه من خلال العمل والنشاط الذي تقومين به .

لقد كان لعبارات هذا الكاتب أكبر الأثر في حياتنا ، إذ كان لنا معه لقاء قبل زواجنا ، قدم لنا فيه مفتاحه السحري فقال : « إن قدرة

## العلاقات الخاصة .. ودوامه القلق

الانسان على ادراك التزامه نحو الطرف الآخر فى أية علاقة وعزمه على ان يفى بهذه الالتزامات كاملة لا ينبع الا من اعتياده على الالتزام مع نفسه أولا بأن يكون مخلصا ، صادقا ، عادلا ، وثابتا على المبدأ فى كل امور حياته ، بل وحريصا على بلوغ الكمال فى كل مايقوم به ، •

ان أدوات المهارة التى تقدمها لك سوف تساعدك فى تحديد ما اذا كان قلقك على علاقاتك الشخصية سلبيا على أنك قد أخفقت فى تلبية 'احتياجاتك أنت أولا •• اذا تأكد لك ذلك فابحثى عن حلول وخيارات جديدة قد تحل لك المشكلة ، فاذا لم تفلح هذه الحلول فحاولى صرف ذهنك عن المشكلة واكتبى لنفسك شهادة ميلاد جديدة كائنسانة قوية •• أمنة •• تتمتع بالسلام الداخلى •

## الطيون والأشجار !

فى احدى الندوات التى حضرتها جين قام أحد الاساتذة ليلقى بحثا حول العلاقات الانسانية ، ثم عرض على الحاضرين صورة لاحدى الغابات فى فييتنام ، وطلب من كل عضو أن يمعن النظر فى الصورة ثم يحاول أن يجد خمسة من القناخ الملقومة • ونجح الجميع تقريبا فى تحديد أماكن أربعة منهم ، أما الخامس فلم يتمكن أحد من تمييزه •• حتى أشار الأستاذ باصبعه الى مكان خفى خلف احدى الأشجار وقال : « كم شخصامنكم رأى ذلك القناص المسلح ؟! » عندئذ فقط أدرك الجميع أن ظلال الشجرة كانت تخفى وراءها ذلك الخطر الكبير حتى أن أحدا لم يره • فقال الأستاذ معلقا : « لو أن أى واحد منكم فى هذه الغابة الآن لقتله هذا القناص فى الحال وهو فى مكمته الخفى » • ثم أضاف : « ان المرأة فى كثير من الأحيان تكون على نفس هذه الدرجة من الغفلة عند اقامتها علاقات مع الآخرين ، فتنتقل الى ميدان المعركة المحقوف بالآلغام والقنابل ظنا منها انها فى أمان تام وانها قد عرفت مكانم الخطر ، غير مدركة انها قد غفلت عن الخطر الأكبر الذى يتربص بها فى الخفاء » • وذلك هو السبب فى أن بعض النساء تنخل فى تجارب متكررة مع نفس النمط المريض غير السوى : مدمن الخمر مثلا ، أو العدواني الشرس الذى يوسعها ضربا •

من بين تلك النماذج نعرض لك حالة « مارا » التى جريت حظها فى الزواج ثلاث مرات ، لكنها فشلت فى كل مرة ، مما جعلها فى رعب

## تبف سخلصن من القلق

من أن تقدم على علاقة جديدة فتقع فى نفس الأخطاء القاتلة كما حدث من قبل ٠٠ واليوم تسأل : « أكان من الممكن أن أنقذ زواجى من الفشل لو قمت بدور الزوجة بشكل أفضل ؟! » ٠

من الخير أن تسأل مارا نفسها عن تقصيرها فى أداء دورها كزوجة لكنها تخطئ لو ألقت باللوم كله على نفسها ، فان نقص الثقة بالنفس والاعتداد بالذات هو الذى هيا لها أنها السبب وراء الفشل ، ولو كانت قد تعلمت كيف تسعى وراء الأهداف والمبادئ التى تريد تحقيقها فى حياتها اذن لاستطاعت أن ترى علامات الخطر قبل الاقدام على الزواج فى كل مرة من « القناص المسلح » !!

وانت اذا خشيت الا توفقى فى لقامة علاقات ترضيك وتساعدك فاستخدمى اداة المهارة الأولى كى تضعى يدك على السبب الحقيقى وراء القلق ، ثم وجهى لنفسك الأسئلة الآتية :

١ - هل هناك أسباب نفس - اجتماعية وراء قلقك ؟ بمعنى : هل تلجئى الى الرجل بدافع من الشعور بالاحتياج ؟ هل تحتاجين الى الرجل فقط لكى تكملى المظهر الاجتماعى الذى يجعلك مقبولة فى مجتمعك ؟ هل تنتظرين من ماله أو وسامته أو خبرته أو مكانته الاجتماعية أن تشعره بالرضا عن نفسك ؟

ارجعى الى كراستك ، وابحثى عن تجارب الطفولة التى سجلتها بعد قراءة الفصل الثانى من هذا الكتاب ٠ هل ترين فى احسدى تلك التجارب البعيدة جذورا لمشعورك بعدم الاستقلالية والضعف والسلبية والرغبة فى الاعتماد على الرجل فى كل أمورك ؟ اذا صح ذلك ، فضعى أمام عينيك هدفا أن تزيدى من شعورك بقيمة ذاتك حتى تكتسبى القدرة على العطاء ، وحتى لاتصبح علاقتك بمن تحبين علاقة قائمة على مجرد الاحتياج من جانبك ٠

٢ - هل القلق غريزة فيك ؟ هل قومين بتدليل زوجك فتسارعى بالقيام بكل الأعمال التى يستطيع هو - أو على الأصح يجب عليه هو - القيام بها ؟ ، ثم تهرعى لانقاذه من نتيجة أخطائه التى يرتكبها رغم أن عليه أن يراجعها بنفسه ؟ ١٠٠ أى باختصار هل تلعبين دور الأم فى حياته ؟ هل تدعين لرغباته فى أن يكون ( سيد البيت ) حتى لو كانت قراراته غير حكيمة وتسم بالحمق والتسرع ؟ ان غرائز الرعاية والتدليل قد

## العلاقات الخاصة .. ودعاة القلق

تؤدي بك الى اسوأ النتائج .. فحذار من الانسياق وراءها ! • وتأملي هذا النموذج الذي تقدمه لك د • آن ويلسن شيف الطيبة النفسية في كتابها الرائع « واقع المرأة » وهي إحدى الحالات التي كانت تعالجها ، فقد اعتادت هذه السيدة على البالغة في تدليل زوجها وكأنها أمه ، حتى أنها كانت تقطع له اللحم في طبقه وكأنه طفلها الصغير ، فلما دعيا ذات مساء الى حفل عشاء ، نسيت الزوجة نفسها والمكان والناس وأخذت تقطع له اللحم في طبقه ، فأوسعها الأصدقاء سخرية ، وكان موقفا في غاية الاحراج ، حتى لهما قررا بعد اللجوء للطبية النفسية لعلاج هذه المشكلة •

ارجعي الى كرامتك مرة أخرى وراجعي حوادث الطفولة التي دونتها بعد قراءة الفصل الثالث ، واسألي نفسك هل هذه الحوادث هي السبب وراء إقراطك في استخدام غريزة الرعاية والتدليل لزوجك ، فقد تكون هذه الغريزة الطبيعية قد انحرفت عن مسارها لتتحول الى نوع من التوكلية يشجع على التملص من أخطائه وعاداته السيئة • اذا تأكد لك ذلك ، فضعي أمامك هدفا أن تصبحي أكثر حسما مع زوجك ومع الآخرين •

٣ - هل يسبب المجتمع لك قلقا ؟ هل يؤثر فيك التغير الذي يحدث لدور المرأة في المجتمع حتى أصبحت تشعرين بأن مسؤولياتك تجاه زوجك قد تداخلت مع مسؤولياته هو ؟ وهل أنت واقعية في تطلعاتك بحيث تنتظرين من زوجك أن يشاركك في الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال ؟ أم تترك تقصيرين في واجباتك نحو زوجك من فرط الارهاق في العمل الذي يستنزف كل طاقتك ووقتك ؟ هل تخشين من أن يتركك يوما ليتزوج بأخرى ؟ •

لقد قامت « آن شيف » خلال عملها في الطب النفسي بعلاج العديد من الحالات من الجنسين ، وخرجت من هذه التجربة الثرية باكتشافات هامة حول المؤثرات المجتمعية على الانسان • فالمرأة مثلا تجد نفسها مدفوعة الى العمل بما يمليه عليها « دستور الذكر الأبيض » حيث يفرد الرجل بالسلطة ويرى أن الأسلوب الذي يفكر به ويتصرف ويقيم علاقات من حوله هو الأسلوب الأمثل والأوحد الذي لايطاوله فيه أحد !! أما الزواج المثالي طبقا لهذا الدستور فهو الذي يقوم فيه الزوج - أمام الناس - بدور الأب للحنون لزوجته فيستأثر بحق اتخاذ جميع القرارات ، والتصرف في الأمور المالية ، وتقوم الزوجة بدورها في أرضاء غوره

## كيف تخلصين من القلق

وتغذية انانيته بأن تتصرف كالأطفال للقصر ، تاركة له مهمة العناية بها ورعايتها • لكن ما إن يخلق عليهما باب البيت حتى تتبدل الأدوار !! لتقوم الزوجة بدور الأم التي تجرى هنا وهناك : تجهز الطعام ، وتغسل الثياب وتحيكها وتكويها ، وتسير خلف زوجها الذي يتصرف كالأطفال تللم بقاياها المتناثرة في أرجاء البيت !!

أما « دستور الأنثى » فإنه على العكس من ذلك يملأ على المرأة أن علاقاتها مع الآخرين تأتي في المرتبة الأولى قبل مصالحتها الشخصية أو عملها ، ويجعلها تؤمن بأن العاطفة والمودة الحقيقية تجسد في المشاركة والمصارحة ومناقشة أمور الحياة مع من تحب ، أما الحب فتراه دفقا شعوريا خالصا • لا سلسلة من الطقوس الباردة بلا حياة ! • ولكن كيف لكل هذا أن يتحقق في وجود جبهات الضغط الهائلة التي يمارسها الرجل حتى ترسخ في النهاية لأحكام دستوره هو ؟ فتفقد ثقته بنفسها ، ويستقر في وجدانها أن مجرد كونها امرأة معناه أن بها خطأ ما لا يؤهلها للتفكير ولا التصرف السليم ، فلا يكون منها إلا أن تغنى نفسها ، وتستنفد طاقاتها في سبيل تعويض ذلك النقص ، ولا يزيد هذا إلا امتثالا لاستغلال « دستور الذكر الأبيض » !!

ولكن هل يؤهلها ذلك لأن تحوز الرضا • لا • فالرجل بعد كل ذلك يرفضها ضجرا وكرها مما يوقعها فريسة لشعور قاتل بالتفاهة وانعدام القيمة في نظر نفسها ، أما إذا حاولت العيش بأحكام دستورها هي فسان الرجل - صاحب السلطة الأعظم في حضارتنا - يقذفها بأنها شاذة وغير متوافقة مع المجتمع • هكذا لخصت أن شيف رؤيتها للعلاقات بين الجنسين وكيف يؤثر المجتمع عليها سلبا وإيجابا ، أما نحن فنقول أن المرأة في عالمنا المعاصر أصبحت تكده وتعمل تماما مثل الرجل ، بينما تحصل على راتب أقل ، ثم لايسعفها الوقت لانجاز أعمالها المنزلية وأداء مسؤولياتها العائلية ، لذا كان لابد للعلاقات الشخصية أن تكون هي الضحية • لكننا رغم كل شيء نأمل أن ينشأ في المجتمع نظام جديد ينطق بالمساواة العادلة ، وعدم التفرقة بين الجنسين طالما يراعى كل منهما حقوقه وواجباته •

أن تلك الاتجاهات السائدة في المجتمع تضاعف من خوفنا على بقاء العلاقات بين أفرادها وتهدها بالضياح • فالمرأة قد لا تقوى على تغيير نصوب دستور الرجل دون أن يمد لها يده ليأخذ بيدها في طريق

## العلاقات الخاصة .. ونواة الحق

تغيير علاقتهما معا الى الأفضل ، وبالتصميم والاصرار سوف يصلان الى الهدف ، الذى ينطوى على تحقيق أكبر قدر من الارتفاع بقيمة الذات ، فهذا هو سر النجاح فى معالجة أية مشكلة تعترى العلاقات فى حياة الانسان بشكل قاطع ومباشر . وهكذا تصبح الزوجة أكثر استعدادا وأكثر قدرة على أن تبادل زوجها حبا بحب وعطاء بعطاء .

إذا كان شعورك بتميز الرجل يجعلك تقفين عاجزة أمام المشاكل الخاصة بالعلاقات الشخصية ، فضعى أمامك هدفا أن تشحذى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار فى داخلك ، وتعلمى كيف توصلين أفكارك واحتياجاتك ، وتعبرى عن آمالك وأحلامك بشكل واضح وصريح ، واجعلى القاعدة عند اتخاذ القرار أن تراعى ما هو فى صالحك لا أن تغفل عن احتياجاتك وتهمشيها .

٤ - هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل يزيد اضطراب الهرمونات من حدة انفعالاتك حيال ضغوط الحياة ، ويترك تأثيرا سلبيا على علاقاتك بالآخرين ؟ ننصحك بأن تستشيرى الطبيب كى يحدد لك المشكلة ويصف لها الحل المناسب .

قبل اقامة أية علاقة من أى نوع اسألى نفسك هذه الأسئلة الأربعة التى قدمناها لك ، لأنك بعد اجابتها سوف تتعلمين المهارات اللازمة التى تضمن لك نجاح تلك العلاقة وتوفر لها عناصر البقاء والاستمرار . واعلمى انه من الوارد جدا أن تقاينك مشكلة دون سابق انذار ، فمن الصعب بل من المستحيل التنبؤ بالفروق والاختلافات بين طباع البشر ، فلا تلومى نفسك عندئذ على تلك العيوب المفاجئة التى ظهرت على سطح علاقاتك بهؤلاء الناس ، وتأكدى أنها شئ متغير بطبيعته ، لذا فهى فرصة لاتعوض كى تتعلم المزيد عن أنفسنا وعن الآخرين ! وحين ترى عينك نواحي الجمال والخير فى داخلك فسوف تتلاشى لا محالة كل مظاهر التوتر والقلق من علاقاتك بمن حولك . وإذا نظرت الى الأسباب الحقيقية وراء ذلك القلق ربما تجدين أن أكبر هذه الأسباب هو تعاملك مع الآخرين من منطلق « انا السبب » ، وتحميلين التبعة كاملة بما فيها أخطائهم والعيوب الكامنة فى شخصياتهم !

### أدوات اكتساب المهارة : دليلك

### الى علاقات خاصة ناجحة

عندما ارادت ماريان البحث عن حل لمشكلتها وقع اختيارها على أداة « لا أريد » .. فنجحت في حلها . فبعد مضي خمس سنوات على تجربة زواجها الأول وقشلها ، لم تعثر على الانسان المناسب الذي يعوضها ويخرجها من الوحدة والالم النفسى ، ويريحها من الحاح ابويها لكى تقبل اى زوج . لكن ماريان كانت تعرف هدفها جيدا ، فقالت بتصميم : « انا لا أريد اية علاقة عابرة ، أريد زوجا محبا يتقبلنى بصدر رحب ويعبر لى عن مشاعره بنفسه ومودة ، وأن يتذوق الموسيقى الراقية مثلى ، وهكذا طبقت أسلوب ( أعرفى خياراتك ) . ويعد ذلك أكدت لنفسها أنها يجب أن تتحلى بنفس الصفات التى تتمناها فى فارس الأحلام حتى تبادلها عطاء بعطاء ، فالتحقت بأحد المراكز لتتعلم التعبير عن رأيها ومشاعرها بأسلوب يتسم بالثقة والحسم . وتلك هى أداة ( أقدمى على المجازفة ) . وأخذت تؤكد لنفسها فى هدوء أنها سوف تلقى فارسها قريبا . أما الخطوة التالية أمامها فكانت أن تتنازل عن تطلعاتها غير الواقعية ، والا تعتقد أن أى رجل يبدو فى عينيها كالضفدع لن يلبث أن يتحول الى أمير . ويعد أن استخدمت ماريان أدوات اكتساب المهارة عشرت فعلا على أميرها : ذلك الرجل الذى عاهدتها على أن يشاركها أعباء ( الملكة ) عن طيب خاطر ، فشعرت بمنتهى الثقة بالنفس ، واستطاعت أن تحافظ على حياتها الجديدة وعلاقتها القورية بزوجها .

إذا كنت تبحثين عن شريك الحياة المثالى فخذى ورقة وقلمًا وارسمى خطأ يقسم الصفحة الى عمودين . واكتبى فى العمود الأول الخصال التى تودين أن تتوافر فى ذلك الزوج . فمثلا :

- ١ - أن يتمتع بروح الدعابة .
- ٢ - أن يكون بخله مناسبا .
- ٣ - أن يكون مستعدا للمشاركة فى الأعباء المنزلية .
- ٤ - أن يتذوق الموسيقى الكلاسيك .

والآن اكتبى فى العمود الثانى صفاتك أنت ، ثم انظرى هل يتناسب العمودان ؟ هل لديك ما تقدمينه كى تعيش هذه العلاقة وتدوم ؟ إذا



## الملفات الخاصة .. ونوامه اللاق

وجدت لديك نقصا فى اية نقطة فحاولى تحسينها حتى تحققى التوازن المطلوب ، وهيئى عقلك الباطن لتقبل ذلك التغيير المنشود عن طريق بعض التصورات وعبارات التأكيد لأن ذلك سوف يزيدك قريبا من الشخصية التى تبحثين عنها •

فى احدى الأمسيات ذهبنا الى احدى المطاعم لتناول طعام العشاء ، ولقنت نظرننا احدى السيدات وكانت تجلس وحيدة بالقرب منا وقد اكتست ملامحها بقدر كبير من التعاسة ، وبعد قليل اقترب منها احدى الأشخاص وحياها واستاذن فى الجلوس معها ، فما لبث وجهها أن اضاء بابتسامة رائعة ، وتحولت فى لحظة من ملكة التعاسة الى احدى ملكات الجمال ، تشع جاذبية وبهجة تغمر المكان من حولها وياله من شعاع رائع ذلك الذى ينبع من القلب حين تغمره الفرحة ! • هل تريد أن يضيء لك الشعاع وجهك ؟ عليك أولا أن تسمى لنفسك باستكمال احتياجاتك الوجدانية أولا قبل التفكير فى الزوج المثالى المنشود • ضعى أمامك هدفا أن تحسنى التعبير عن رضاك عن نفسك وعن آمالك المشرقة ، ودرى نفسك على الابتسام فى وجه كل من يلقاك ، وحدثى أصدقائك بالنعم التى أسبقها الله عليك • تعلمى كيف توحين لنفسك بأنك سعيدة حتى فى الأيام التى تشعرين فيها بالروحشة ، ولا تبخلى أبدا على نفسك بكلمة تشجيع كلما حققت هدفا ونجحت فى الوصول اليه • عندئذ سوف يغمرك نفس الشعاع الذى اضاء وجه تلك السيدة فى المطعم : ذلك الشعاع الذى سوف يجنب فتى أحلامك اليك بأسرع مما تتصورين •

من أفضل الكتب التى نرشحها هنا كى تزدادى قريبا من ذاتك ووعيا بالآخرين كتابان هما : « احترام الذات » للدكتور ماثيو ماكاي ، و« بتريك فائنج و » لا تقولى نعم اذا قصدت أن تقولى لا ، للدكتور هيربرت فنشتر هايم وجين باير •

## أدوات اكتساب المهارة : تخلصك

### من العلاقات الخاصة الفاشلة

إننا لا ندعى هنا أن هذه الأدوات تقضى على جميع المشاكل التى قد تطرأ على علاقاتك ، لأنه حين يجتمع اثنان مختلفان فى الذوق والطباع والأهداف فلا مفر من حدوث بعض الشد والجذب • إنما نقول أن بإمكانك الخروج من الحلقة المفرغة التى يرميك القلق فى داخلها حتى تنجح فى

## كيف تخلصين من القلق

الاستفادة من التجربة بالسعى الى التعلم ونضج الشخصية ، والقائد من ان الطرف الآخر يبذل مثل هذا الجهد حتى تلتقيا فى نقطة واحدة .  
أما اذا لم تنجح تلك المساعى فى حل مشاكل هذه العلاقة فمن الأفضل قضاها والتخلص منها .

لكن القلق أحيانا ما يكبل المرأة بقيد من حديد فى علاقة غير سوية فتحطمها شيئا فشيئا وتلازمها الوسواس : « ماذا سيقول عنى الناس لو طلقت ؟ ! » ، « كيف سأعيش بلا زوج يحمينى ؟ » ، « كيف سأواجه الوحدة والألم النفسى ؟ » ، « ماذا لو لم أجد زوجا آخر مناسباً ؟ » .  
أحيانا قد تصل العلاقة الى درجة تكون فيها أشبه بلعبة المكعبات المصورة التى ضاعت منها قطعتان . . واستحال أن تكتمل ! . ورغم ذلك قد تتمسك بها للمرأة بسبب تلك المخاوف . وهى عندما تنكر ما أصاب تلك العلاقة من أفات خطيرة انما تحمل نفسها مزيدا من التحاسنة لا تقارن بحالها لو استجمعت كل شجاعته وخرجت بكامل صحتها النفسية من هذه العلاقة الخاسرة .

وقدم ستيفن جلو وكوئى تشيرش فى كتابهما الرائع « الصدمات العاطفية » صورة للمرأة عندما تخرج من تجربة حب فاشلة ، فتكون أشبه بالجندى الذى تعرض لأوبل من الرصاص فأصابه بصدمة لكن لم يقتله . فهى تدخل أولا فى حالة من الصدمة تحرمها النوم ، وتفقد القدرة على التركيز أو الشعور بأية أحاسيس خاصة نحو أى إنسان ، وكأنها تحت تأثير مخدر قوى ، وعندما يزول تأثير ذلك المخدر تنتابها نوبات من الحزن الشديد وتأنيب النفس والرغبة فى اعتزال الناس جميعا ، وتتوالى بها الخسائر النفسية حتى تصل الى مرحلة تتوقف فيها فجأة لتنظر حولها ، فتستعيد الوعى وتصمم على إعادة بناء ما تهدم وتقف على قدميها من جديد .

لقد اكتوى كل منا ( جين ويوب ) بنار فشل الزواج الأول ، وذاق مرارته ، لكننا ندرك تماما كيف كافأنا الله على الصبر والجلد أمام المحنة والسعى من جديد فى طريق تغيير أنفسنا الى الأفضل ، لذا فأننا نعتقد أن أدوات اكتساب المهارة هى الدرع الواقى من الصدمات العاطفية . فعلى المرأة أن تبدأ أولا بالبحث عن السبب الحقيقى وراء

## العلامات الخاصة .. ودوامه اللق

خوفها من انتهاء أية علاقة لا ترى سببا كافيا للابقاء عليها : هل هو الخوف من كلام الناس ؟ أم من الفشل ؟ أم الخوف من خوض تجربة جديدة مطالبتها بما لا تطيق ؟ أم الخوف من الفشل في العثور على الانسان المناسب ؟ • ان تلك الأسباب النفس - مجتمعية للقلق تنبع من فهمك الخاطئ •• ان كل الناس مسموح لهم بارتكاب الخطأ الا انت • لسذا عليك ان تستخدمى طريقة ( وماذا يهم ؟ ) كالآتى :

« ماذا يهم لو فشل زواجى ؟ »

« لم يسبق أن وقع طلاق فى عائلتنا أبدا •• يبدو أن كل امرأة يمكنها الاحتفاظ بزوجها الا انا » •

« وماذا يهم ؟ »

« لا أحب الشعور بالفشل » •

« وماذا يهم ؟ »

« اذن سوف أترفق بنفسى حتى تمر الصدمة بسلام » •

وتذكرى الاحصائية التى تقول بأن الزوجات التى تتسم كل عام فى امريكا ينتهى نصفها بالطلاق ، فلا تحسبى أنك « فلتة » أو حالة شاذة • ولا تتركى لتفكيرك العنان فى طريق السلبية والمثالية وطلب الكمال ، بل عدلى مساره نحو الايجابية واكتبى : « لا بأس على لو أخطأت قليلا •• فالانسان خطأ » •

والآن اعلمى أن رد فعل الصدمة العاطفية قد يستغرق بعض الوقت حتى تصل المرأة الى مرحلة استعادة التوازن والتصميم على اعادة البناء ، وينبغى أن تحنو على نفسها وتعاملها بصبر وحب حتى تجتاز الأزمة • فإذا شعرت أنها لا تستطيع التكيف مع الشعور بالوحدة فيجب عليها أن تتعلم كيف تفى باحتياجاتها بنفسها ، وأن تدرك أن العلاقات مع الآخرين تلبى حاجتنا للشعور بالصحة والائتناس حقا ، لكنها لا تحسن من شعورنا نحو انفسنا الا اذا بذل كل منا جهدا داخليا مع نفسه كى يرضى عنها • هنا تلعب الأداة الثالثة دورها •• تخلى نفسك واثت تشعرين بكل الرضا من مهاراتك ومراهيك وأصدقائك ، وكل ما قمت بانجازه بمجهودك الخاص • ثم اكدى لنفسك أنك انسانية تستحق كل سعادة وحب • فإذا أخذت قرار انتهاء العلاقة الزوجية فلتكونى حسيطة

## كيف تتخلصين من الفلق

وبعيدة النظر ، فالكثير من الرجال يجيدون استغلال المرأة واستنزافها ماديا بعد الطلاق ..

حين استحال على جين الاستمرار فى زواجها الأول قررت طلب الطلاق ، وفى تلك الأثناء وقع فى يدها كتاب هام ساعدها كثيرا وأضاء لها الطريق ، وكان عنوانه « انفصال بلا خسائر » للكاتبة لينيت ترير . تنصح كل امرأة مقدمة على الطلاق أن تجهز قائمة بوثائق التأمين ، والأسهم والسندات ، وكل ما لديها من ممتلكات وحساب فى البنك ، حتى أرقام لوحات سيارتها ، الى جانب الاحتفاظ بصورة طبق الأصل من كل وثيقة هامة لديها ، وذلك حتى تكون على وعى تام بكل شئ قبل المناقشة فى أية تسوية بين الطرفين فى حالة الانفصال . وتبرر جين ذلك قائلة : « ان المرأة فى زحمة الانفعال والثورة تفقد القدرة على التفكير الهادئ الواضح فيما سيكون من أمرها بعد الانفصال ، وكيف ستفى باحتياجاتها المادية مثلا وتحمى نفسها . لذا فالاعداد الجيد يشعرها بفارق كبير حين تستعيد توازنها سريعا وتتكيف مع وضعها الجديد بلا ازمات أو خسائر » .

## تقدمى الى الأمام

كانت كاي وودارف فنانج تعمل فى منصب رئيس تحرير مجلة «كرستيان ساينس مونيتور» ، وقد قرأنا من تجاربها ما يدل على أهمية التخلص من الشعور بالفشل بعد الانفصال ، ويؤكد أن خوض هذه التجربة الأليمة قد يعود على المرأة بالنفع .

عاشت « كاي » مع زوجها البليونير طيلة تسعة عشر عاما لم تنق خلالها الا الشعور بالتعاسة والهامشية ، إذ لم يكن مطلوبا منها الا أن تكون زوجة وربة منزل . وتضيف جو برانز ، التى ألغت كتابا عن حياتها اسمه « خذى حياة جديدة » أن زوجها كان على رأس امبراطورية شاسعة فى عالم الصحافة ضمت شيكاغو تايمز وشيكاجو ديلى نيوز ، وساميون أند شوستر . بينما كان عليها أن تتنازل عن أى طموح فى العمل ، وأن تكفى بالبيت والأولاد واستقبال الضيوف . ولما وصلت الأزمة الى طريق مسدود وقع الطلاق . لكن كاي فيما يبدو أدركت بوعيها الكبير ان الايجابيات يمكن أن تشرق كالشمس وسط ظلام المأساة الحالك ، فتقول : « اننى لا أنكر أن أروغ ما يمكن أن يحدث لامرأة هو ان يوقفها

## العلاقات الخاصة .. وبوابة التلق

الله الى الحصول على العمل المناسب والزوج المناسب بمجرد تخرجها فى الجامعة ، لكننى اعتقد اعتقادا راسخا أن قدرا من المتاعب والاضطراب فى الحياة قد يمنحنا النضج والحكمة . فالحياة حين تسير بسلاسة وانسيابية لا نهائية لا تتيج لنا فرصة اكتساب ذلك النضج ، \*

وتحقق النضج فعلا لكائى ، فقلعت عن التدخين والأدوية المنومة ، ورحلت الى الاسكا ! وحصلت على أول عمل فى حياتها : أمانة مكتبة فى جريدة « أنكوراج نيوز » ، وبعد ثلاثة أعوام من العمل المتواصل الدؤوب طورت فيها مواهبها وملكاتهما ، التقت بزوجها الثانى لارى فاننج ، وكان صحفيا ناجحا فى نفس الجريدة ، وانطلقا معا فى عالم الصحافة حتى تملكا الجريدة وقاما من على منبرها بتبني العديد من قضايا البيئة التى لم يكن للمراى العام علم بها ، لكن ما لبث لارى أن وافقه المنية بعد أربعة أعوام تاركا لزوجته ذلك الارث الضخم من المسئولية والأمانة لتحمله وحدها . تقول : « لقد كنت أحب لارى حبا كبيرا من أعماق قلبي ، كان كل شئ بالنسبة لى ، وكنا معا أروع زوجين » ، لكن الصدمة مع ذلك لم تفقدها وعيها ، بل واصلت المسيرة حتى تولت رئاسة تحرير ( كريستيان ساينس مونيتور ) \*

ان قصة كائى فاننج تدلك على أن الفشل فى إحدى العلاقات قد يفتح أمامك بابا آخر لاكتساب النضج الذى سوف يؤهلك لاقامة علاقة جديدة أكثر نجاحا ودولما . لن استخدامك لأدوات لاكتساب المهارة سوف يوصلك الى الجذور الحقيقية لمشكلة القلق على علاقاتك الشخصية ، ويجعلك أكثر استعدادا لكى تمارسى حياتك بطريقة ايجابية سواء بمفردك أو بصحبة زوج آخر يبادللك حبا بحب . \*

## الفصل الثالث عشر

# أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

تقرأ الأمهات كل يوم عن الحوادث التي يروح ضحيتها الأبناء ، فالحالات تصرعهم السيارات السرعة كل عام ، والآلاف يهربون من المدرسة ، وتروح أضعاف تلك الأعداد ضحايا استهتار الشباب فى قيادة السيارات ، بينما تحفل نشرات الأخبار بمأسى الانتحار الذى أخذ يستشرى بين المراهقين ، ومروجى المخدرات الذين يندسون وسط الطلبة حتى فى أعرق المدارس وأرقاها ، وتحملق فينا وجوه الأطفال المفقودين فى كل مكان ٠٠ وغيرها وغيرها من الحوادث والفواجع التى يتفاقم معها شعور الأمهات بالمسئولية عن حماية أطفالهن ، لكنهن لا يعرفن بالضبط ما يجب عليهن فعله ٠ فإذا لجأت الأم لخبراء التربية وجدت آراءهم متضاربة ونصائحهم غير متفقة ٠ ومن هنا كان تخطيط الأم ووقوعها ضحية سهلة فى براثن القلق والخوف ، ومن ثم اعتقادها بأن فى القلق الزائد حماية لأبنائها من التعرض لأى مكروه ١

عندما استطلعنا أكثر ما يسبب القلق للأمهات من عضوات مجموعتنا الصغيرة تركزت الشكوى فى أن كلا منهن لا تعرف كيف تصل الى الأهداف الآتية :

- ١ - اقرار النظام والانضباط فى المنزل دون إيذاء مشاعر الأبناء باللجوء الى الضرب ونحوه ٠
- ٢ - حماية الأبناء من المرض والحوادث ٠

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء.

٣ - إبعاد الأبناء عن خطر المخدرات والكحوليات والجنس ورفاق  
السموم .

٤ - تشجيع الأبناء على التفوق الدراسي .

٥ - الوصول الى صورة الأم المثالية .

تري ٠٠ هل تعتقدين أن القلق يساعد على تحقيق أى هدف من هذه الأهداف ؟ يبدو أن معظم الأمهات يعتقدن أنه أحد العوامل المساعدة إذا أدى فعلا الى تغيير السلوك أو الأفعال ، لكن ماذا لو لم يتغير أى شيء ؟ ، ماذا لو حرمك القلق من الراحة والنوم حتى الثالثة بعد منتصف الليل ؟ تلك علامة الخطر !! فمعناها أنك قد دخلت المرحلة الحرجة ، ولم يعد لديك قوة لمكافحة هذا القلق مع علمك التام بأنه هدام وسوف يعجزك تماما عن أى تفكير سليم .

استمعى الى « ميلى » - ٦٤ عاما - إذ تقدم لك خلاصة تجارب عمرها وخبرتها فى تربية أبنائها الأربعة ٠٠ تقول : « القلق جزء لا يتجزأ من شعورنا نحو أبنائنا ، فإذا كنت أما فأنت تريدان توجيه أبنائك وإرشادهم للطريق القويم ، لكن المشكلة أنك لاتعلمين بالضبط مايفعلونه خارج المنزل . أنت تتمنين أن يشبوا عن الطريق ليصبحوا أفرادا بالغين ناضجين منتجين ولكل منهم شخصيته المستقلة . وتشعرين بأن مسئولية ذلك تقع على عاتقك أنت وحبك . لكننى استطعت الآن وبعد أن كبر أولادى أن ادرك أننا يجب أن نفصل بين ما نريده لهم من حياة موفقة سعيدة ، وبين القلق عليهم وعلى مايحمله لهم الغد ، فالقلق شعور هدام ومدمر ولن تجنى من ورائه خيرا أبدا ، »

ونحن نتفق مع ميلى فى الرأى ، فالأبوان الراعيان يحرصان دوما على حماية أبنائهما من المرض والمخاطر التى تهدد سلامتهم ، كما صدقت ميلى حين قالت أن القلق لا يمكن أن يكون شعورا بناء . فبالإضافة الى تدمير الذات تجدين أن القلق يزرع فى دخل أبنائك عدم الثقة بالنفس ، ويضعف من قيمتهم فى نظر انفسهم ، هل تعلمين لماذا ؟ لأنك تقدمين لهم المثل الحى الذى يحاكونه ويقلدونه ، وكلما استشعروا فيك القلق والخوف تزايدت احتمالات أن تنطبع على شخصياتهم ملامح القلق والتوتر والخجل ، والخوف من الاقدام على المغامرة أو الجازفة بالدخول الى هذا العالم الذى لا يرون فيه الا متاهة موحشة محققة بالأخطار !

## كيف نتخلص من القلق

ويقدم لك الدكتور برونو بتلهاييم استاذ علم نفس الطفل فى كتابه « الوالدان المثاليان » الدليل العلمى على هذه الظاهرة فيقول : « ان قلق الابوين يجعل من الحياة مهمة شاقة عليهم وعلى أطفالهم على السواء ، لان الطفل يستجيب لقلقهم بقلق اشد واعمق ، ثم يتصاعد الأمر حين يتنافس كل طرف فى شحن الآخر بمزيد من القلق والضغط العصبى . . فالطفل يتبنى رد الفعل نفسه الذى يصدر عن أبويه أمام كل ما يخيفهم أو يثير قلقهم كما لو كان فى هذا الحدث أو ذاك نهاية العالم . والسبب فى ذلك يرجع الى ما لقته له أبواه دون أن يشعروا من أن شعور الأمان الموزن لديه لا ينبع من قدرته على حماية نفسه ، بل يتوقف على حسن نية الآخرين تجاهه . وما أن يستشعر الطفل أن أبويه عاجزان عن التكيف أمام أى موقف من المواقف حتى يفقد بدوره البقية الباقية من شعوره بالأمان والسلام الداخلى » .

وقد علقت إحدى الأمهات من عضوات مجموعتنا الصغيرة قائلة : « اننى لا اتخيل أن يأتى اليوم الذى يصل فيه الأبوان الى نقطة الكف عن القلق على الأبناء . لكننى أتمنى أن نتعلم كيف نحول القلق الى اهتمام ايجابى مثمر ، بدلا من ذلك القلق المبهم غير المبرر الذى يتطور بنا الى توتر شديد ينعكس على من حولنا » .

إذا كان هدفك أن تكونى أما ناجحة ، فلا تدخلى بقدمك الى دوامة القلق . عندئذ سوف تصبحين أكثر قدرة على مواجهة الأخطار ومعالجة المشاكل التى تطرأ فى حياة أبنائك . فان اتسمت تعاملاتك مع أبنائك بالثقة فسوف ينشأون على الشخصية السوية التى لا يشوبها التوتر أو الخجل . اننا لانستطيع تزويدك بالأسلوب الأمثل لتتبعيه فى تربية أبنائك ، لكننا نقدم لك أدوات تكسيك المهارات اللازمة للتخلص من القلق الذى قد يفسد عليك علاقتك الحلوة بأبنائك .

## أشهر المداخل للقلق على الأبناء

استخدمى أداة المهارة الأولى لكى تفتشى عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك :

● هل لمخاوفك أسباب نفس - اجتماعية ؟ هل تقلقين على أبنائك لأن أمك كانت تقلق عليك ؟



أدوات اكتساب المهارة تخلصك من الفلق على الإبناء

من إمارات هذا المدخل أنك قد قرّين أنه ليس من حقك أو أنك غير جديرة بأن تعبري عن مشاعرك الحقيقية بشكل واضح وصريح . هل تشعرين بعدم الأمان مثلا عندما تريدن وضع حدود لابنائك ليلتزموا بها ؟ هل تواجهين صعوبة في أن تعبري عن حبك لأطفالك بالكلمات ؟ هل تدفعين ابناءك دفعا لتحقيق ما عجزت أنت عن تحقيقه حتى لو علمت أنهم لا يرغبون فيه ؟ هل تشعرين بأن الآخرين يتخذون من نجاح ابنائك مقياسا لنجاحك أنت ؟ إذا جاءت إجاباتك بنعم على هذه الأسئلة ، فاسمحي لنفسك ببعض الوقت كي تعيدى التفكير فيما تمنينه فعلا لابنائك ، وتذكرى أن كل سلوك تتخذه معهم سوف يردد إليك مرة أخرى ، فإذا عبرت عن حبك لهم فسوف يتسابقون كي يشعروك كل منهم بمدى حبه لك .

استخدمى أداة المهارة الرابعة كي تجازفى بالتعرف على مشاعرك وتحصيلها جيدا ، ثم اطرحى الحلول وفكرى فى البدائل . انصتى باهتمام لما يقوله ابناؤك ، ثم قسمى لهم الرد الراعى المناسب . ويميز من بذل الرعاية لنفسك وزيادة قدرها واحترامها سوف تكتسبين الثقة المتزايدة التى تمكنك من الإقدام على المجازفة بأن تتصرفى مع ابنائك بشخصيتك الحقيقية ومن أعماقك ، وما أن يلتقطوا ذلك بحساسيتهم الفائقة حتى لا يجنوا أى حرج فى أن يقضوا إليك بأدق أسرارهم وأمالهم واحلامهم بكل ثقة واطمئنان . إذا انفتحت لهم انفتحوا لك ، فانت النموذج والقوة . وهكذا سوف تكون لديك القدرة على أن توليهم العناية الإيجابية التى يحتاجونها كي يشبوا على الصورة التى طالما تمنيتها لهم .

● هل وراء قلقك أسباب غريزية ؟ يضع الله فى قلب الأم من لحظة أن تضع طفلها عاطفة قوية نحوه ، ودافعا غريزيا لكى ترضعه وتبذل له من الحب والحماية ما يكفل له وقاية تامة من أى خطر . لكن مع مرور الأيام يكبر الطفل ، وتصبح مهمة الأم أن تقلل من احكام سيطرتها عليه ، وأن تسمح له بتحمل نتيجة أفعاله ، بحلها ومرها ، حتى يتعلم الاحساس بالمسئولية . هل تعلمين كيف تفصلين بين انقاذ ابنائك من الخطر الحقيقى ، وبين أن تدعيهم يعانون عواقب أفعالهم الطائشة ؟ هل يمكنك أن تتركى ابناءك يجازفون بالوقوع فى الخطأ ؟

فوجئت « نان » بالدرجات السيئة فى شهادات ابنائها - ٨ ، ١٠ سنوات - فجن جنونها لعلها بأن السبب وراء ذلك التأخر الدراسى هو

## كيف تتخلص من القلق

حضورهم الى المدرسة يوميا متأخرين ، وليس خلا ما فى مستوياتهم الدراسية او التحصيلية . تقول : « لشد ما اخافنى ان يكسره الأولاد المدرسة ، فيهربون منها ، وقضيت الليل ساهرة أفكر ، واتخيلهم وقد كبروا ، وكبرت معهم المأساة حتى وقعوا فى هوة الضياع فى سن الخامسة عشرة . ولم أتصور ان اتركهم لذلك المصير المظلم ، فانا أهمهم والمسئولة عنهم » .

وبدأت « نان » فعلا فى ايقاظ ابنائها مبكرا كل صباح ، كانت تصبح فيهم وتظل تجاهد فى الحاح مزعج حتى تخور قواها دون ان يغير ذلك من عاداتهم شيئا ، بل كانوا يقومون متشاقلين ، ويتكلمون حتى يفوتهم جرس الحصة الأولى . وفى يوم من الأيام نصحتها احد المدرسين ان تشتري لابنائها منبهات ثم تتركهم يستيقظون وحدهم دون تدخل منها . ومضى الأسبوع الأول من التجربة بلا طائل ، بل كان الأولاد يصلون الى المدرسة فى وقت أكثر تأخيرا من ذى قبل ، فيوقع عليهم عقاب التأخير ، ويتم حبسهم فى المدرسة .

وصممت نان على الا تتدخل او تحاول السعى لرفع العقاب عنهم ، وكذا لم تحاول ايقاظهم حتى بعد ان يفرغ جرس المنبه ولا يستيقظون . بل احتفظت لنفسها بالهدوء التام باتباع أساليب الاسترخاء وصرف الذهن التى قدمناها لها . كانت تسترخى وتتأمل نفسها فى حالة « الفا » جالسة فى غاية الهدوء مؤكدة لنفسها أنها تستحق هذا الهدوء النفسى . فقد أدركت انها يجب ان تكف عن أسلوب « انا السبب » فى التفكير لأن مسئولية وصول الأولاد الى المدرسة فى الوقت المحدد لا تقع عليها وحدها .

ولما بدأ الأولاد فى التثمر من تكرار حبسهم فى المدرسة ، لم تنتهزها نان فرصة لتوبيخهم ، بل كانت توافقهم بهدوء على أنه شيء يدعو للأسف ان تفوتهم مباراة كرة القدم يوميا بعد الدراسة . ومع قنوم الأسبوع الثانى أدرك الأولاد ان أهمهم لن تخف لنجدتهم من العقاب ، فبدأوا فى الالتزام بمواعيد المدرسة ، وازدادوا حرصا عليها ، أما الأم فقد تخلصت تماما من القلق .

والآن هل فكرت فى ابنائك ومشاكلهم وكيف تكون أحيانا سببا فى دفعك نحو المدخل الغريزي للقلق الى ما لا نهاية ؟ . اسألى نفسك : هل

## ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

تبالغين فى حمايتهم من التعرض للإصابات البسيطة كالرضوخ مثلا أو الخدوش أو العقاب المدرسى البسيط ؟ هل تبالغين فى حمايتهم مما سوف يساعدهم على النضج واكتساب الخبرات ؟ اننا بالطبع لا ننادى بالاهمال أو التقصير فى واجبك كأم نحو أبنائك ، لكننا نأمل أن تفرقى جيدا بين المسائل التى يجب أن تضعيها تحت رقابتك حتى تؤمنى طفلك ، وتلك التى يجب أن تتركى لطفلك التعامل معها وحده . وعلى الجانب الآخر احرصى على متابعة طفلك من بعيد عن طريق التشاور مع مدرسيه والمشرفين عليه فى المدرسة ، أو مع بعض الأمهات ممن ترين فيهم نموذجا ناجحا يثير الإعجاب ، وإذا لزم الأمر اذهبى لأخصائى العلاج النفسى . واعلمى أنك إذا لم تكفى عن فرض حمايتك الحديدية على أولادك ومنعهم من تحمل مسؤولياتهم منذ الصغر فلن تتمكنى من غرس ذلك فيهم إذا ماكبروا ، بل سيكون قلقك عليهم أضعاف أضعاف . لكيلا تقعى فى ذلك الخطأ ضعى لنفسك هدفا أن تزيدى من تقديرك لذاتك ، فإذا نجحت فى الوصول الى هذا الهدف فلن تلجئى لعدد احتياجات أطفالك كوسيلة لتحقيق ذاتك أو الشعور بوجودك .

● هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل تخشين أن يتورط أبنائك فى الجريمة أو يسقطون فى هوة الاسمان أو الانحراف ؟ انها فعلا أخطار حقيقية تقرص بالأبناء فى كل مكان ، لكنها تتطلب منك حرصا شديدا ، وحسما فى التعامل معهم ، فإذا نجحت فى توعيتهم بهذه الأخطار وضربت لهم المثل بالسلوك المناسب لنن فلتهدئى بالا ولتكفى عن القلق بلا مبرر لأن ذلك القلق سوف يحطمك بل ويحطم أبناءك معك .

يقول د . ريجى ستوارت أخصائى العلاج النفسى فى كلية طب ساوث وسترن بجامعة تكساس انه يتحتم على الآباء الذين يقلقون بسبب بعض المشاكل الخارجة عن سيطرتهم أن يتخذوا أولا بعض الخطوات الايجابية لمساعدة أبنائهم على اجتياز مرحلة المراهقة بسلام ، ثم عليهم أن يتقبلوا الحقيقة القائلة بأن المراهق يجب أن يتحمل مسؤولية أفعاله كاملة . يقول : « إذا واجهت ابنك فى فترة المراهقة اية مشكلة فحاولى التعرف على أبعاد تلك المشكلة ، واطلبى له المساعدة اللازمة من المختصين . عبرى له عن اهتمامك واشركيه فى مناقشة أسباب خوفك عليه وحرصك على ألا يعرض نفسه للأذى ، فإذا أصر على أن يؤذى نفسه فلن يكون فى استطاعتك حمايته وحراسته فى كل خطواته ، فتلك مسؤوليته هو ، وعليه أن يتحمل عواقب أفعاله وإن يتقبلها كيفما كانت .

## كيف تتخلص من القلق

الكلام سهل .. نعم !! والتنفيذ شاق كل المشقة .. خاصة على الأم والأب اللذين يحملان كل الآمال الكبيرة على أولادهما ومستقبلهم . لكن إذا لم تتقبل هذه الحقائق رغم صعوبتها فسوف تسقطين فريسة سهلة للاكتئاب بسبب أمور لا سيطرة لك عليها .

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل أنت مرهقة ومستهلكة طول الوقت لدرجة أنك تقعين في فخ القلق بسبب عدم القدرة على القيام بأية خطوة ايجابية ؟ هل تقلقين أكثر من اللازم لأن الاضطرابات الهرمونية تسبب لك حالة من الاكتئاب ؟ اسمحي لنفسك بالقسط الذى تحتاجينه من الراحة يوميا ،، وانهبى الى الطبيب واعرضى عليه مشاكلك ، واعلمى بمشورته بأن تولى نفسك عناية صحية أكثر خلال الأسبوع السابق على الدورة وسوف تشعرين بتحسن فى كل شيء ويتلاشى القلق من حياتك .

## اصرفى ذهنك عن القلق وانطلقى للأمام

لقد أدركت الآن بلا شك كيف أن القدرة على حل المشكلة والقدرة على صرف ذهنك عنها هما العاملان الرئيسيان في تخليصك من القلق على الأبناء . استخدمى أداة لكتساب المهارة الثانية للبحث عن خيارات للحل ، وقومى بعملية شحذ للأفكار كى تحصلى على طرق جديدة لحل المشاكل وصرف ذهنك عنها . خذى ورقة واكتبى « أنا قلقة لأن ابنتى .. » ( اعرضى مايزعجك من أفعال ابنتك ) ، وراقبى أسلوبك : هل تستخدمين الزمن المضارع أم المستقبل ، فإذا كان الحدث يقع الآن فاكتبى مثلا : « أنا قلقة لأن ابنتى الصغيرة تمسح أصبعها » أو « لأن ابنتى كون صداقات مع أولاد لا أرتاح لهم » . ثم قومى بالتصرف المناسب حيال هذه المشاكل الحاضرة . قومى بشحذ ذهنك من أجل استجماع أفكار وحلول عديدة ثم اختارى الحل الأمثل .

ففى مواقف مثل التى ذكرناها لك الآن يمكن مثلا طلب النصيحة من أحد المتخصصين والعمل بمشورته كى تكف ابنتك عن مص أصبعها ، بل يمكنك اقناعها أن ذلك سوف يعوقها عن استخدام يدها فى اللعب بعروستها . أما بخصوص ابنتك فوضى له أسبابك ودوافعك للحكم على أصدقائه بأن أفعالهم غير عاقلة ، وأنهم يقدمون على مجازفات غير محسوبة العواقب . ثم أسألى المدرسين والمشرفين فى مدرسته عن

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الإبناء

سلوكه كى تكتشفى أى مشكلة قد تطرا عليه • يمكنك بشكل آخر ان تعلمى الثلاثة بما لذ وطاب من نوعيات الطعام التى يحبها هو واصنقاؤه حتى تجنبهم الى البيت حيث سيكون فى استطاعتك اقامة حوار معهم • واقتناعهم بممارسة الأنشطة الايجابية بدلا من السلبية •

تذكرى وانت تعالجين مشاكل اولادك اليومية ان تتحائنى الحوار مع « رفاق القلق » ، فهؤلاء لن يزيدوك الا قلقا ، وسوف يحطمون روح التصميم فى داخلك على اصلاح الأوضاع • واكدى لنفسك انك قاسية تماما على تحقيق التواصل مع اولادك ، وعلى تغيير مالا يعجبك من سلوكك المتطرف فى القلق • واعلمى انك كلما ابتعدت عن التفكير فى أن مكروها سيقع لأبنائك كنت أكثر قدرة على أن تعتنى بهم وتقدمى لهم مايفيدهم •

لقد أعجبتنا كثيرا بأسلوب صديقتنا شيلا فى تعديل مسار تفكيرها ، فهى واحدة من ائجع للعاملات فى مجال اللقاء المحاضرات وقد قامت بتأليف كتاب « لصنعى الفرق بينك : اثنتا عشرة ميزة تصنع القائد » • حيث تقول : « حين صرت أما فى مطلع حياتى لاحظت كيف ان القلق يلحق اذى كبيرا بالمرأة ، فقررت منذ ذلك الحين أن ألجأ الى اسلوبين للتعامل مع القلق على أسرتى وعلمى ، حتى لا أقع فى شرك ما أسميته ( حالة القلق ) وهى الحالة التى تتراكم فيها توافقه الأمور حتى تصير جبلا ترزحين تحته • الأسلوب الأول هو أسلوب للنهار • وفيه أقول لنفسى : « سوف أفكر فى هذا الأمر يوم الجمعة » • فإذا اعترائنى قلق ما فى خلال الأسبوع قلت لنفسى اننى لاوقت لدى الآن لكى أفكر فيه ، لكنى سوف اتوجه فى ورقة • وحين يأتى يوم الجمعة اتناول القائمة فأجد لدهشتى أن ٩٠٪ من هذه المخاوف قد اختفت - وذلك لأنها لم تحدث فى الواقع - أما الـ ١٠٪ الباقية فكنت أفكر فيها بعض الوقت ، ثم أشعر أنها لم تعد لها أهمية بعد ان مضى عليها يوم أو يومان ، وكان الأمر كله لايتفرق منى سوى ١٠ دقائق فى كل يوم جمعة •

أما الأسلوب الثانى فهو أسلوب الليل ، وهو قائم على حقيقة مؤكدة وهى أن الانسان لايمكنه التفكير فى أمرين فى نفس اللحظة • فكنت أردد بعض الأدعية وأصلى ، ثم أفكر نفسى بنعمة الله التى أسبغها على وأحمده عليها • فحين أصيبت أمة بالشلل حزنت حزنا كبيرا عليها ، خاصة وأنها لم تحقق أى تعمن يذكر مع العلاج الطبيعى التاميلسى •

لكنى كنت استبدل بقلقى عليها تفكيراً آخر فى نعمة الله ، واحمده على أنها الآن نجحت فى استخدام يدها اليسرى فى تناول الطعام ، وأنها تستطيع الآن الجلوس بدون مساعدة لفترة قصيرة . ولم يستغرقنى ذلك طويلاً حتى كنت أشعر بالهدوء والسكينة والطمأنينة فأخلد الى النوم .

### ماذا تفعلين لو لم تجدى اللؤلؤة

#### داخل محارة القلق

تذكر جين أنها بعد أن تعرضت للحادث فى الرابعة من عمرها ، كانت ترقد فى المستشفى بين الحياة والموت ، تعاني من فداحة الحروق التى أصابتها . أما أمها ريتشيل فقد ظلت تعاقب نفسها بأسلوب « ياليتنى ! » قائلة : « نعم .. كنت أريد أن أمنع جين من الخروج من المنزل حتى لا تلتقط عدوى مرض شلل الأطفال ، وكنت أسلق لها بيضا لتتسلى بتلويته فى ذلك اليوم المشؤم الذى جذبت فيه الاناء بما فيه من ماء يغلى من فوق الموقد ، لكن لماذا لم أرفع الاناء من فوق النار حتى لاتصل اليه يداها الصغيرتان ؟ لماذا لم اعترض لجارتى عن الحديث معها حتى أراقب جين ؟ لماذا طلبت من جين أن تنتظر دقيقة ولم أناولها البيض لحظة أن طلبته منى ؟ » .

كانت ريتشيل تموج بالحسرة والندم والشعور بالذنب ، والخوف الشديد لدرجة أن الطبيب قال لها : « ريتشيل .. امسكى لسانك ، وتحكمى فى أعصابك والا فلن تستطيعى العناية بجين وسوف تنهارين تماماً » .

بدأت الأم منذ تلك اللحظة تركز على هدف واحد هو بناء الشعور بقيمة الذات عند جين ، ولم تعد تسمح للقلق أو الندم أن يسيطرا عليها ويصورا لها أن مستقبل ابنتها قد تحطم بسبب خطأ وقعت هى فيه كام ، وتعلمت أن تردد على مصامع ابنتها أن جمالها ينبع من داخلها ، وأنها تستحق الحب حتى رغم ابتعاد رفاقها الصغار عنها فى المدرسة بسبب آثار الحروق القبيحة على وجهها وجسدها . أن ريتشيل فى الحقيقة لم يفارقها الشعور بفضاعة الحادث ، لكن بدلا من تركيز تفكيرها على الشعور بالذنب حاولت أن تساعد ابنتها حتى تشعر بأنها أنسانة طبيعية ، وأن ترضى عن نفسها كما هى رغم مأساوية الحادث . ذلك هو نموذج الأم الحنون للواعية ، الذى كانت جين فى أشد الحاجة إليه وقتها .

ابوات اكتساب المهارة تخلصك من العلق على الابناء

رغم أنه من الصعب جدا على الانسان أن يقلع عن أسلوب «نيافتي»،  
الا أن قصة « نيفا » دليل على ما يمكن أن يحدث لو اسلم الانسان  
نفسه لذلك الأسلوب للدمر . كانت نيفا احدى زميلات جين خلال فترة  
عملها كمدرسة في احدى المدارس ، وكانت قد رزقت أخيرا بطفلة بعد  
انتظار طال دهورا ، وبعد خمس سنوات وثلاث تجارب حمل فاشلة ،  
رزقها الله بطفلة أخرى ، وطار نيفا من القرح ، لكنها اضطرت للعودة  
الى عملها بالتدريس بعد أن اتمت الطفلة خمسة أشهر . وفي يوم من  
الأيام فوجئت نيفا بمن يتصل بها من الحضانة ليبلغها بالفاجعة التي نزلت  
عليها كالصاعقة !! فقد توفيت الطفلة الرضعية فجأة بمرض مجهول يسبب  
الوفاة – الفجائية للأطفال للرضع . وانهارت نيفا تماما ، وتركت التدريس  
خوفا من أن يصيب ابنتها الأخرى ذات السنوات الخمس أى مكروه في  
الحضانة ، بل وذهبت الى الطبيب وطلبت أن يجرى لها عملية تعقيم  
كاملة حتى لا تنجب أى أبناء . . خوفا من أن يتعرضوا للموت هم  
ايضا .

لقد كانت نيفا معذورة كل العذر في أن تحزن لوفاة طفلتها ، ولأن  
الندم مرحلة من مراحل الحزن فقد كان من الطبيعي لها أن تشعر به  
ولكن لفترة من الزمن فقط . لا طول العمر !! أن قرارها بترك التدريس  
كان دليلا على أن تائبها لنفسها قد فاق الحد الطبيعي . لقد كان أجدر  
بها أن تركز كل طاقاتها فيما يمكن أن تفعله كي تساعد نفسها وابنتها  
الأخرى طالما أن المأساة قد وقعت وقضى الأمر .

تقول احدى الحكايات إن امرأة ذهبت الى أحد معلمى الطريق  
البوذية تحمل رضيعها على يديها وقد فارق الحياة . . وتوسلت الى  
المعلم أن يعيد الحياة اليه ! فماذا قال لها الحكيم ؟ قال : « أعطني  
طفلك ، واذهبى . . وأحضرى لى انسانا لم يذق مرارة الحزن على فقد  
عزيز . . عنده سوف أعيد الحياة الى طفلك » ! وسرعان ما اسرعت الأم  
التكلى أنها ليست الأولى ولا الأخيرة التي اعتصر الحزن والم الفقد قلبها ،  
فكل من يحيا في هذه الدنيا مكتوب عليه أن يفقد بعض أحبائه . . وعندها  
يستحيل على المرء أن يوقف ركب الحياة ، بل عليه أن يكمل المسيرة ،  
ويعمضى في الطريق .

وقد تكتشفين أن ما تمرين به مهما كان مأساويا بكل المقاييس قد  
يحمل لك في طياته بعض الخير . تقول جين : « لولا تلك الحروق التي

## كيف تخلصين من القلق

أصابتنى لما سعييت الى لنتهاج الأسلوب الإيجابي في حياتي ، ولما استطعت مساعدة الآخرين على أن يرى كل منهم الجمال الداخلي الذي يتمتع به رغم آثار الحروق أو الجروح على وجهه وجسده ، •

لذا تملكك القلق على طفلك بسبب أى حادث من الحوادث يكون قد وقع له ، فاسمحي لنفسك بأن تحزنى على ذلك ، لكن حذار أن تقعى في فخ « ياليتنى » • أما اذا شعرت أنك قد وقعت فيه فعلا فقمى بالتدريب الآتى : اجلسى في هدوء ثم فكرى في أى حادث تكونين قد تعرضت له في طفولتك • وتذكرى هل صرخت والدتك قائلة : « يا الهى ، لننى لا احتمل أن يحدث هذا لطفلى ؟ » ثم حددى هل كانت أصابك جسمية أم معنوية ؟ هل فشلت في الدراسة ؟ هل فقدت أحد والديك ؟ هل قاسيت ألم الوحدة والفراق اثر فقدك لأحد أحبائك في الطفولة أو في شبابتك ، أو حتى مؤخرا ؟؟

خدى ورقة وقسميها الى ثلاثة اعمدة ، واكتبى عنوانا للعمود الأول : ( الحدث ) ، والثانى : ( شعور أسمى ) ، والثالث : ( كيف أثر ذلك على فى الكبر ؟ ) • ثم لكتبى في العمود الأول الحادث الذى تعرضت له ، وفى الثانى كيف كانت مشاعر أمك تجاه ذلك الحادث : هل شعرت بالذنب ؟ هل انهارت تماما ؟ هل لجتاحها الحزن ، أم الغضب ؟

والآن فكرى في الطرق التى كان عليك اتباعها كى يمر الحادث ، وتتجاوزى كل آثاره التى تركها عليك • فقد تكونين قد تعلمت مثل جين - ضرورة أن يشعر الانسان بأن الجمال ينبع من داخله ، وأن يساعد الآخرين على استحضار نفس الشعور ، فيكتشفون مثلا طرقا جديدة تثير الدهشة للتعويض عما فقدوه •

مهما كان نوع اللؤلؤة التى تكونت داخل محارة محتك فاكثبيها على الورق ، وتذكرى أن أطفالك لو تعرضوا لأى صدمة فقد يجدون بين طياتها خيرا أو فائدة لا تخطر على البال • اجعلى هدفك أن تساعدى أبناءك على الحصول على هذه الفائدة - استخدمى أسلوب الفقاة الوردية كى تتخليهم يجتازون المحنة ، بل ويتفوقون بسببها • اطلقى سراهم ، ودعى القلق جانبا وتوكلى على الله الذى يهبنا القدرة على التسبامى فوق الألم ، نجفز المحن ، ونجنى بعض التضح من خلالها • فإذا نهجت



ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

فى التخلص من الخوف والقلق والتوتر فأنك بذلك تقدمين أروع هدية لأبنائك .

### جاذفى بالتغيير المطلوب

نشرت مجلة « بيرنتس » فى عددها الصادر فى فبراير من عام ١٩٨٩ مقالا بعنوان « من الأم والياء » ، حيث عرض تجربة مجموعة من الأمهات قمن بالجهود الذاتية بتكوين ما أطلقن عليه : « جمعية دعم الأمهات » ، إذ يعقدن بعض اللقاءات يتبادلن فيها المائدة والدعم ، فى حين قامت أخريات بالاتصال ببعض الجمعيات الوطنية لطلب المساعدة والمشورة مثل جمعية « لاليك ليچ » و « ذا فاميلى ريزورس كواليشن » . وقد ركزت بعض الجمعيات على الاحتياجات العامة لكل الآباء والأمهات مثل رعاية الطفل مثلا . والانضمام لتلك الجمعيات طريقة ناجحة قد تساعدك على استخدام أداة المهارة الرابعة للأقدام على المجازفة . فحين تتسلحين بتجارب العديد من الأمهات يمكنك تغيير سلوكك الذى يزيد من قلقك على الأبناء ، وقد تتعلمين أساليب جديدة لتبادل الأفكار معهم حول أفضل الطرق للتواصل مع أبنائك ، ولغرس النظام والانضباط فيهم بطريقة بناءة ، وهكذا تتخلصين من القلق .

فى هذه الأثناء يمكنك أن تتعلمى الحسم ، وتستخدمى أسلوب « وماذا يهم ؟ » مع نفسك حتى تصمدى فى وجه هواجس « ماذا لو ؟ » التى تتربص بك كام . والتدريب التالى سوف يساعدك على اكتشاف الأفكار السلبية التى تراودك عن نفسك وتسبب لك الوقوع فى دوامة القلق بدلا من البحث عن حل .

قد تكتبين مثلا :

« أنا قلقة لأن ابنتى تمص أصبعها باصرار » .

قد تكتبين مثلا :

« ان ذلك يشوه صورتى كام ، وأخشى أن يظن الناس اننى قصرت فى حبنى واهتمامى بها ولهذا لجأت الى مص أصبعها » .

« وماذا يهم ؟ »

« نعم لن اهتم لذلك فأننا واثقة اننى أحب ابنتى فعلا ولم أقصر

يوما في رعايتها واهتمامي بها ، وأن التفت الى ما يظنه الآخرون ؛ فأنا انسانة لها قيمة ، ولا ينتقص من قدرى لو أخطأت قليلا في تربية اطفالى طالما أنني سوف أستدرك ذلك للخطأ .

أن اسلوب « وماذا يهم ؟ » يصاعبك على اكتشاف مشاعرك الحقيقية لكى تفرق بينها وبين أراءك الخاطيء لبعض الأمور :

هل تفكرين مثلا بمنطق « أنا المصيبة » لذا خشيت أن يتعرض اولادك الفشل ؟ هل تفكرين بطريقة سوداوية مغالطة ؟ هل ترين أنك يجب أن تحصنى من نفسك كأم ؟ حدى النقطة التى تحمل جذور مشكلتك مع طفلك وتسبب لك القلق ، ثم اكتبى بعض العبارات لتؤكدى بها كذلك أنت وطفلك كالآتى :

● «لأننى انسانة لها قيمة ، ولا ينقص من قدرى ما قد يفعل ابنائى» ،  
لنعترف أنها عبارة قوية ، لكنها حقيقية .

● على ابنائى أن يتحملوا مسؤولية أفعالهم ، تماما كما أتحمّل أنا مسؤولياتى .

● يبدى أن أحرر نفسى من القلق ، لأننى بهذه الطريقة سأتمكن من مساعدة ابنائى .

● أن حال ابنائى يتحسن يوما بعد يوم .

ولأتنى أن تؤكدى لنفسك يوما أن قدرتك على مساعدة ابنائك تزيد كلما تناقص قلقك عليهم . واليك هذا النموذج المثير للاعجاب وهو « دالاسيت وبن نايب » ذلك الأب الذى استطاع استغلال انزعاجه على مستوى ابنائه فى الدراسة بطريقة ذكية ومبتكرة . فهو يذكر أن والديه كانا ينزعجان من درجاته المتوسطة ويقولان : « أنك أنكى كثيرا من أن تكون درجاتك بهذا المستوى » . ولما كبر دالاسيت أصبح من أكبر رجال الأعمال فى مجال التأمين والعقارات . وأصره بخبرته أن الطريقة المثلى لاثارة حماس الموظفين للعمل هى أن يضع لهم خطة عمل موضعا فيها الخطوات المطلوبة لتحقيق الاتجازات . أما أولاده فقد وضع لهم كتبيا صغيرا من ست عشرة صفحة بعنوان : « كيف تحصل على أعلى الدرجات بأسهل الطرق » ووضع فى الكتاب رسوما لثنتين وغوريلا ويطال كاراتيه وجعل كلا من هذه الشخصيات القوية يعد القارئ بالحصول على أعلى الدرجات اذا اتبع الأسرار الخاصة التى يهمن له بها ، فيوضح له مثلا كيف يقرأ أسئلة الامتحان جيدا ، وكيف يربط بين الصور المسلية والحقائق

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

العلمية المقابلة لها بحيث يسهل عليه حفظ المعلومات . وفعلًا حقق الكتاب الفائدة المرجوة مع أبناء المؤلف لدرجة شجعتة على أن يقوم بطبع الكتاب ونشره وطرحه في السوق ، فتلقته المدارس الخاصة في دالاس لتطبع منه ١٥٠٠٠ نسخة وتوزعها على طلاب الصفين السابع والثامن .

يقول المؤلف : « لقد أردت بهذا الكتاب أن أقول لأبنائي : « اتبعوا هذه الخطوات ، فهذا أفضل مما أتوقعه منكم » ، بدلا من أن أقول لهم : « يجب أن تحصلوا على أعلى الدرجات » .

لقد أسرك هذا الأب حقيقة الموقف ، وأقدم على المجازفة بالتصرف العملي بدلا من القلق والالاحاح على أبنائه وتأنيبهم ، وهكذا لم يساعد أولاده فقط في أداء واجباتهم على أكمل وجه ، بل امتدت مساعدته إلى آلاف غيرهم ، كما انتهالت عليه الأموال فوق كل ذلك !!

### متى يمكنك الكف عن القلق

#### على الإبناء

علمتنا الخبرة في التعامل مع الأمهات أن المرأة ما إن تزرق بالأطفال حتى يصبحوا محور اهتمامها الدائم ، وقلقها المستمر حتى ولو بلغوا الخمسين . لذا فمن الأهمية بمكان أن تتعلمي كيف تصرفي ذنك عن القلق على أبنائك منذ صغرهم . ومع ذلك يمكنك البدء في ذلك في أي وقت ، فالوقت لم يفت بعد .

من بين صديقاتنا سيدة - سوف نسميها نورما - هذه السيدة انتظرت حتى أصبحت جدة ، ثم بدأت تشعر بضرورة أن تتعلم الحسب في تعاملها مع أبنائها !! كانت نورما قد قامت بتربية أبنائها بمفردها بعد أن هجرهم زوجها ، ومرت السنون وتزوج ابنها ورزق أطفالا ، ثم طلق زوجته ، وهنا بدأت نورما تقلق على أحفادها ، فقد أهملتهم أمهم تماما وانسأقت وراء رفاق السوء اللذين أوقعوها معهم في ترك الاسمان . وبدات رحلة التشرد اللانهائية ، فقد أخذت الأم تنتقل بأطفالها من بيت إلى بيت كل شهر مستغلة أن بعض الملاك يؤجرون الشهر الأول مجانا ، ويسبب الانتقال المتكرر كل شهر من مدرسة إلى مدرسة فشل الابن الأكبر - ١٠ سنوات - في تعلم القراءة ، واكتشفت نورما أن جميع أبنائها الدائمة دب فيها السموس بسبب أنه كان يعيش على أطعمة تافهة ،

كيف تتخلص من القلق

خالية من أية قيمة غذائية إذ لا طعام في المنزل تعده الأم . وكانت الطامة الكبرى هي القمل الذي غزا رؤوس الأطفال كلهم !

حزنت نورما حزنا شديدا على ذلك الوضع ، لكنها قالت : « ليس بيدى شيء » . كانت تتصل يوميا برفيقة قلقها لتتبادلا الشكوى بلا نتيجة وفي يوم قررت نورما أن تحزم أمرها فاتصلت بنا ، وحكت لنا المشكلة . . . فقلنا لها إن القلق وحده لن يغير من الأمر شيئا ، وإن عليها إما أن تحل المشكلة أو أن تصرف ذهنها عنها تماما وتتأساها . واتضح أن نورما لم تستطع أن تقف من بعيد وترقب أحقادها يقاسون تحت وطأة الحياة التعيسة مع أهم التي أسمنت المخدرات .

وكانت الخطوة الأولى أن لجأت للمختصين من أجل المشورة والمساعدة ، فوضعت لها سلطات حماية الطفل خطة مؤداها أن يسقطوا حق حضانة الأطفال عن الأم لمدة عام واحد ليكونوا في رعاية الأب ، وذلك لاتاحة الفرصة الأخيرة للأم للاقلاع عن تعاطي المخدرات ، والعثور على عمل مناسب يضمن لها دخلا ثابتا . واتفقت الأسرة كلها على أن تعتنى نورما بالصبي ذى الأعوام العشرة ، على أن يأخذ ابنتها - أبو الأولاد - الطفلة الوسطى ، وتأخذ ابنتها للطفل للرضيع ، مع السماح للأم بزيارة أطفالها كلما أرادت .

واتبعت نورما أسلوب الابتعاد عن القلق ، وقطعت اتصالاتها اليومية مع رفيقة القلق ، وكلما أوهمها التفكير السلبي أنها غير قادرة على التكيف مع الوضع الجديد غيرت اتجاه تفكيرها وخلت للراحة والاسترخاء حتى تصل الى حالة ( ألفا ) وتخيلت نفسها وقد أحاط بها أحقادها والبسمة تشرق على وجوههم جميعا . كما اقنعت نفسها بأنها يجب أن تتقبل الواقع بأن حل كل المشاكل لا يمكن أن يتم بين يوم وليلة ، بل أن عليها أن تحل كل مشكلة على حدة .

وتحكى نورما : « كان القلق يقتلنى على أحقادى ، لكنى لم أفعل شيئا واحدا أغير به الظروف ، ثم أدركت فجأة أن الأمر بيدى إذا كنت فعلا أريد انقاذهم ، فسمعت لطلب المساعدة ، واستجاب الجميع لندائى ، ورغم أن الجهد المطلوب منى الآن يفوق طاقتى فى هذه السن المتقدمة ، الا اننى أشعر بالقوة فى مواجهة كل الصعاب : التعب والقلق والخوف ، فأننى مؤمنة بأننى أبذل ما فى الامكان من مساع وجهود » .

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الإبناء

لننا ننظر بكل الاعجاب والتقدير تجاه نورما التي استطاعت أن تكف عن توجيه اللوم للآخرين ، وجازفت بالاقدام على العمل البناء ، لقد قدمت من روحها وقلبها كل ما استطاعت ولكن بطريقة رائعة تعلم منها الآباء والأحفاد كيف يتحملون مسئولية انفسهم . ذلك هو الهدف الذي نتمنى أن تضعيه نصب عينيك أنت أيضا .

لم نقرأ في حياتنا أروع من وصف جبران خليل جبران للعلاقة بين الآباء والأبناء ، إذ قال في كتابه الجميل « النبي » مخاطبا الأب : « عليك أن تحيطهم بحبك .. لا فكرك ، فإن لهم أفكارهم الخاصة .. عليك أن تؤوى أجسادهم .. لا أرواحهم ، لأن أرواحهم تهيم في دار القدر .. تلك التي يستحيل عليك أن تظلمها ولو في أحلامك ، »

إذا تعلمت كيف تتصدين لما في وسعك حله فقط من المشاكل ، وكيف نصرفين ذهنك عن الآمال والتطلعات غير الواقعية ، وكيف تفكرين بموضوعية إيجابية فسوف تمهدين الطريق لأبنائك ليعيشوا واقعهم كما هو ، ويكتشفوا نواتهم الحقيقية ، كما مستحريين من نومة القلق الى الأبد .

## الفصل الرابع عشر

# أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

كانت لجين صديقة من اوريا - سنطلق عليها اسم ماريا - حباها لله جمالا طبيعيا اخاذا ، لكنها للأسف كانت من النوع القلق المضطرب . وفى يوم من الأيام قررت ماريا أن تدرس لكى تصبح أخصائية فى العناية بالجلد بالبشرة ، لكنها ما ان أنهت دراستها حتى بدأت تتوهم أن بشرتها قد تلفت ، وحالتها لاتطمئن ، فأخذت تنفق المال على مستحضرات التجميل حتى أفلست تماما . فى هذه الأثناء عرض عليها أحد بيوت الأزياء العالية ان تعمل به كمعارضة . الأمر الذى لم تكن تحلم به أبدا وقام أحد مصانع الجوارب باستخدام صورة لساقها للإعلان عن منتجاته . وطارت ماريا من الفرحة ، وأسرت بتسجيل اسمها فى وكالة عارضات الأزياء ، لكن المدير اعترض قائلا : « يلزمك أن تكونى أكثر نحافة حتى تبرزى جمال معروضاتنا وقروجى لها ! » فأقسمت له ماريا انها سوف تنقص وزنها على الفور ، وفعلت بدأت فى اتباع نظام غذائى شديد القسوة يعتمد على الصيام للتمام ، وأصبح الطعام بالنسبة لها « عدو الشعب الأول ! »

ثم حضرت ماريا لقضاء عطلة نهاية الاسبوع مع جين فى منزلها ، وعلى العشاء لم تتناول سوى كوب كبير من الماء ! فلما حان موعد النوم أوت الى الفراش ، وعبثا حاولت ان تنام ، لكن الجوع كان يقرصها بشدة ، فنهضت من السرير ، وأخذت تبحث فى المطبخ حتى عثرت على كيس به خمسة أرطال من البطاطا ، فأسرعت بشيها فى الفرن وأخذت تلتهمها حتى أتت عليها تماما . ثم أوت الى الفراش وأسلمت جفניה

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

للنوم في ثوان !! ٠٠ لكن في الخامسة صباحا أفاقت من نومها على  
مغص شديد ، فأصرعت بايقاظ جين ، وتوسلت اليها ان تسرع بها فوراً  
الى المستشفى فقد كان المغص يمزق أمعاءها .

وتكمل جين القصة قائلة : « حتى ذلك الوقت لم أكن قد سمعت  
عن « البوليميا » أو الشره المرضي ، لكنني أدركت ان ماريا تعاني من  
مرض معين لا أعرفه . فقد كانت تمتنع عن الطعام أياما حتى يقرصها  
الجوع فتتهار مقاومتها لتلتهم كل ما يقابلها من طعام ، وبأية كمية ، ثم  
تسرع بافراغ جوفها من كل ما فيه . وكانت النتيجة الأليمة ان ماريا التي  
كانت مثالا للجمال الرائع والصحة المكتملة ، أصبحت عبارة عن قوقعة  
خاوية جافة ، فقد أدى بها القلق على مظهرها إلى تخريب صحتها  
وتعريض حياتها كلها للخطر .

صحيح ان حالة ماريا نموذج متطرف ، لكن القلق على المظهر  
والصحة ظاهرة موجودة فعلا في كل المجتمعات ، فكل عضوة تقريبا من  
عضوات مجموعتنا كانت تشعر بهذا النوع من القلق . لكن الشكاوى  
تفاوتت بين السمنة المفرطة ، والنحافة المفرطة ، وجب الشباب ، والكلف ،  
والنمش ، أو الأنف القبيح ، أو الصدر الضامر ، أو المتلوى ، أو الشعر  
الخفيف ، أو الكثيف . كانت كل واحدة منهن تخشى التقزم في العمر ،  
حين يتجدد وجهها ، ويشيب شعرها ، ويحدوب ظهرها . وكان بعضهم  
يبالغن جدا في ذلك القلق سواء اكانت مخاوفها وهمية أم بسبب حقيقي  
لدرجة فاقت قلقها على اولادها أو عملها أو شيء آخر في الدنيا .

وقد أعريت الكثيرات عن خوفهن من الاصابة ببعض الأمراض  
مثل سرطان الثدي ، أو ترقق وهشاشة العظام .

ومنذ اقتحمت المرأة مجالات عمل الرجل الشاقة ، أصيبت هي  
ايضا بنفس المشاكل الصحية القاتلة التي كانت تهدد الرجال وحدهم في  
الماضي مثل امراض القلب والشرابيين ، ناهيك عن خطر الايدز أيضا .

لكن كل سيدة من هؤلاء قد غفلت عن حقيقة هامة ، ألا وهي ان  
القلق كلما تزايد بداخلنا ، تدهورت صحتنا حتى لو انعمت المؤثرات  
الخارجية . فالقلق الزائد على مظهرك لن يصل بك مثل ماريا الى حالة  
البوليميا ، لكنه سوف يرفع من منسوب الضغط العصبي في ( برميل  
المطر ) الذي تحمله في عقلك ، فيطفح البرميل ، ويفيض حتى يغرق  
تفكيرك كله فيسارع الجهاز العصبي الطرفي بالاستجابة اللازمة التي

## كيف تتخلص من القلق

استشعرها بأسلوب « الكر أو الفر » فيدفع بفيض غامر من الأدرينالين ويأتى العناصر الكيميائية الأخرى التي تسبب لك خفقانا بالقلب ، وجفافا في الحلق ، وارتفاعا في ضغط الدم ، وتعطل جهازك الهضمي تماما . ويسبب تركيبك الوراثية ، واستعدادك الفريد للتوتر ، فقد تصابين بنوبات زعر ، أو بالصداخ أو الأرق ، أو التهاب القولون ، أو الاسهال ، أو الاضطرابات الهضمية والام الفترات القطنية ، أو الطفح الجلدى والقروحة .

ان الفرع الجديد من فروع العلوم والذي يطلق عليه ( علم المناعة النفس - عصبية ) قد أوجد دليلا دامغا على أن العواطف وأسلوب التفكير ، ونقص القدرة على التكيف ، كل هذه العناصر مجتمعة تضر بجهاز المناعة أكبر الضرر ، فعندما يتتابك القلق وتفكرين بشكل سلبي فانك بذلك تقضين على أى قدرة لبسبك على محاربة الأمراض . وفى مقال نشرته مجلة ( ووركينج وومان ) فى عدد أبريل عام ١٩٨٩ ، قال البروفيسور بروس ماكورين أستاذ ورئيس معامل فحوص الغدد الصم وعلاقتها بالجهاز العصبى بجامعة روكفلر نيويورك سيتى : « ان كلا من الضغط العصبى أو الارهاق الجسمائى يتسبب فى افراز هرمون بعينه ، فلو زاد أو قل هذا الهرمون عن المعدل الطبيعى فان جهاز المناعة يضعف جدا الى درجة تتزايد معها احتمالات الاصابة بالأمراض ، فالمشاعر تلعب دورا مزدوجا هنا : فهى التى تستثير افراز الهرمونات ، ثم تتأثر بها .

ويستخدم ادوات اكتساب المهارة تكوينين بالفعل قد اعلنت الحرب على القلق ، والضغط العصبى والنفسى الذى يجلب عليك مايؤثر على مظهرك ويقلل من جاذبيتك وجمالك ، كما تدعمين جهاز المناعة ضد الأمراض المختلفة وعذابها .

## هل أنت فعلا قلقة على

### مظهرك ؟

لكى تكتشفى السبب الحقيقى وراء قلقك على مظهرك استخدمى أداة اكتساب المهارة الاولى . افتحى صفحة جديدة فى كراستك وقسميها الى ٢ اعمدة تحمل العناوين الآتية على التوالى :

« ماذا يقلقنى » ، « السبب الحقيقى » ، « اثباتات » .



أدوات اكتساب المهارة تخلصك من التلق بشان الصحة والتفهم العام

فإذا كنت قلقة لاحساسك بأنك غير جميلة فلا تكتبي عبارات شاملة مثل « أن شكلي قبيح » ، « أو أنني لست جميلة مثل ماري » ، بل تأملی وجهك فی المرأة ثم اکتبی العيوب المحددة التي ترینها فیہ ، یل ترین أن الأنف اكبر من اللازم ، أو أن بشرتك غير صافية ، أو أن شعرك باهت وفائد الحيوية . وما أن تحددی أبعاد المشكلة حتى يمكنك البحث عن السبب الحقيقي للقلق .

② هل وراء قلقك أسباب نفس – اجتماعية ؟ هل كان الآخرون يسخرون منك فی طفولتك مثلاً بسبب حجم أنفك ؟ أو شعرك ؟ أو بشرتك ؟ هل نقص اعتزازك بنفسك هو الذي یؤمك بأنك أقل جمالا وجانبية من باقى النساء رغم أن ما رأیته فی المرأة كان طبيعيا بكل المقاييس ؟ إذا سمعت داخل نفسك صوتا یقول : « يجب أو یحتم على أن أبني أكثر جمالا من ذلك » إذن يمكنك بكل ارتیاح تصنيف مشكلتك على أنها إحدى المشاكل النفس – اجتماعية .

ان الاعداد الجید يجعلك تبدين أكثر جمالا وجانبية كانتقاء الثياب المناسبة مثلاً ، واختیار الألوان التي تناسب لون بشرتك ، وعليك أن تتقبلی الجوانب التي تظل بلا حل ، وتؤكد جین ذلك قائلة : « لقد كان من الممكن أن أضیع عمری كله فی الحسرة على آثار الحروق التي أنسدت وجهی وجسدى كله ، لولا أنني أدركت ما أحاطنى الله به من نعم أخرى وهبات عظيمة ، فانا أذكر نفسي دائما بأننى رياضية ، وأتمتع بخفة الحركة وسرعة الليديهة ، وهكذا أصب كل تركیزی على نقاط القوة لا على جوانب الضعف أو العيوب » .

استخدمی أسلوب « وماذا یهم ؟ » كالآتی :

« ماذا یهمنى لو كان أنفى کبیرا ؟ » .

« سوف یخلق الناس فی » .

« وماذا یهم ؟ »

« سوف أشعر بالأجراج والضيق » .

« وماذا یهم ؟ »

« اذن سوف اتخلص من ذلك الشعور ، فلا عيب ان اشعر بقليل من الضيق ، فكل انسان في الدنيا يتضايق لسبب ما في داخله . لذا سوف استخدم ادوات التجميل وتسريحات الشعر التي تبرز ملامح اخرى في وجهي لتصرف الأنظار عن انفي . سوف اركز على ابتسامتي الحلوة ، وعلاقاتي الطيبة مع كل الناس » .

ثم اكتبى بعض الاثباتات مثل : « ان انفي شكله مقبول ولا عيب فيه » او « اننى اتمتع بنقاط قوة عديدة ، ان لى ابتسامة ساحرة ، كما اننى احب الناس » .

❷ هل تعانين من احدى المشكلات المجتمعية ؟ هل تضعين نفسك في مقارنة مع نجومات السينما ومارضات الأزياء اللواتي تحتل صورهن أغلفة المجلات وإعلانات السينما ؟ ان مجتمعنا يقدر الجمال حق قدره ، لذا فان شعورك بالرضا عن مظهرك يزيد من شعورك بالثقة بالنفس ، وعليك ان تبدلى كل ما فى وسعك حتى تبدى فى أجمل حالاتك .

❸ هل وراء قلقك اسباب فسيولوجية ؟ هل انت مفرطة فى السمعة ؟ هل بدأ الشيب يدب فى شعرك ، هل زحفت التجاعيد الى وجهك ؟ لقد أوضحنا فيما سبق ان السبب الحقيقى وراء قلقك على مظهرك العام عادة ما يكون سببا نفسى - اجتماعى ، او مجتمعيا . فاذا وضعت لك فى اعتبارك قاماك خياران : لما ان تتقبلى تكوينك واستعدادك الجسمانى وأن تغيرى الطريقة التى تنظرين بها اليه ، أو أن تقررى تغييره بشرط أن يكون هدف التغيير الذى وضعت أمامك واقعيا ويمكن الوصول اليه .

ان اللجوء لجراحات التجميل أصبح من أفضل الوسائل الحديثة لكى تصلح المرأة من العيوب التى تراها فى مظهرها . فاذا عزمت على هذه الخطوة فضعى التصور الكامل للهدف الذى تسعى اليه ، وتخلى نفسك بعد جراحة التجميل وقد أصبحت رائعة الجمال ، أو فى غايصة الرشاقة بعد لتباعدك لنظام غذائى ناجح ومأمون لانقاص الوزن - أما اذا لم يكن لديك الاستعداد لخوض هذا المجال ، فسوف تترك لاحقا فى هذا الفصل على كيفية استخدام اداة التخسيس الماهرة الخامسة لكى تصرفى ذهنك عن المشكلة وتدميها تمر فى سلام .

أدوات اكساب المهارة تظلمك من القلق بشأن الصحة والظهر العام

## اعرفى خياراتك للتخلص من القلق

### بشأن الصحة

يمكنك استخدام نفس الأسئلة السابقة لكى تضعى يدك على السبب الحقيقى وراء قلقك على صحتك . وليكن مثلا أنه الخوف من الإصابة بسرطان الثدي :

● هل لخوفك أسباب نفس - اجتماعية ؟ لذا قرأت مقالا عن سرطان الثدي ، هل تقولين لنفسك : « سوف أصاب به لاحالة ٠٠ انا اعرف حظى الأسود ! » ؟ يجب أن تعترفى أن تفكيرك سوداوى يتسم بالقلق المرضى ، واعلمى ان الأمر بينك ولا تستسلمى للهواجس والأوهام بل اكدى لنفسك أنك قد تحررت تماما من الخوف من سرطان الثدي .

● هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل من بين صديقاتك اللقيات من أجريت لها عملية استئصال الثدي ؟ هل تتصلين « برفاق القلق » ، لتتبادلوا «الحوانيت» المرعبة عن سرطان الثدي ؟ اذا صح هذا فنحنى هذه الأسباب ، ثم لكتبى هذه الاثباتات : « ان تجربة صديقتى المؤلمة ليس معناها أننى سوف أصاب بنفس المرض اللعين ، فانا أتمتع بصحة جيدة والحمد لله » .

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل تم تسجيل حالات سرطان الثدي فى أسرته على مر السنين ؟ وهل تنطبق عليك احتمالات الإصابة الوراثية التى أصدرتها الجمعية الأمريكية للسرطان فى نشرات التوعية ؟ اذا صح هذا فاكتبى تلك الأسباب الحقيقية للقلق ، ثم لكتبى ما يؤكد أنك سوف تناقضى مخاوفك هذه مع طبيبك الخاص ، ثم تتبعى كل ما يوصى به من فحص ذاتى كل شهر الى جانب عمل صورة اشعة على الثدي .

ورد فى احد تقارير المعهد الأمريكى للسرطان أنه يتم اكتشاف ١٢٠.٠٠٠ حالة من حالات الإصابة بسرطان الثدي سنويا فى الولايات المتحدة وحدها ، الشيء الذى يدعونا للاهتمام ، وإبرك خطورة هذا المرض . لذا فعليك أن تقومى بكل ما تستطيعين لكى تكتشفيه فى مراحله المبكرة اذا حدث لا قدر الله . فعلى أى شيء ألا القلق : وتذكرى أن

## كيف تتخلصين من القلق

ملايين النساء فى العالم بما فيهن بيتى فورد ونانسى ريجان قد أجريت لهن هذه الجراحة بنجاح ، ثم عاودن نشاطهن المعتاد ، ومازلن يتمتعن بكل سعادة واحساس بالحياة . وقد صورت آن جيليان عام ١٩٨٨ فيلما تليفزيونيا عرض فى جميع أنحاء الولايات المتحدة صورت فيه تجربتها مع جراحة استئصال الثدي ، مما ساهم فى رفع وعى النساء بشكل كبير . اكدى لنفسك أنك قادرة على التكيف تماما مثلها .

اكدى لنفسك أنك انسانة جديرة بالحب والاحترام ، وأنتك فخورة بذاتك ، واعلمى أن الخطوات العملية التى تقومين بها سوف تحد من قلقك وتساعد على تحسين صحتك بوجه عام ، على الأقل سوف تمنحين عقلك وجسمك قدرًا كبيرًا من الحرية كي يتمتعا بما لديك من مزايا ، أولها الحياة نفسها .

كانت هذه النظرية موضوع دراسة رائدة وجريئة تم عرضها فى الندوة التى أقامتها الجمعية الأمريكية لتطوير العلوم فى اجتماعها السنوى . كان عنوان الندوة « العوامل النفس - مناعية التى تساعد على الإصابة بفيروس الايدز » .

وقد توصل د . كارل جوبكين استاذ علم المناعة النفس - عصبية فى كلية طب ساوث وسترن دالاس بجامعة تكساس والذى قاد فريق البحث النفس - اجتماعى الحيوى ، توصل الى أن التفكير الإيجابى والدعم الاجتماعى والتقليل من الضغوط النفسية والعصبية ، قد يطيل المدى الذى يستغرقه المصاب بفيروس الايدز حتى يصاب بالايدز . فمن بين أربعين رجلا من الشواذ أجريت عليهم الدراسة كان بعضهم مصابا بذلك الفيروس ، أثبتت المتابعة أن الذين لم تتطور حالاتهم الى الإصابة بالايدز كانوا يتعرضون لضغوط أقل ، لأنهم كانوا يتعاملون بشكل ايجابى مع الضغوط ، الأمر الذى لم يتيسر لمن أصيبوا فعلا بالايدز .

وقد اصدرت جامعة تكساس بيانًا للدكتور جوبكين اشار فيه الى نتائج بحث قام به على تأثير الضغوط النفسية على التطور المرحلى لسرطان عنق ، فقد لاحظ أن تلك الضغوط قد تؤثر على معدل افراز بعض الهرمونات فى الدم ، وتلك الهرمونات تحدث خللا فى جهاز المناعة مما يؤدى الى خفض مقاومة الجسم لبعض الأمراض ، ورغم أن هذا

أنوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والتظهر المام

البحث مازال فى مراحل التجريبية ، ولم تثبت له نتائج اكلينيكية ذات قيمة ، فقد أعلن نقلا عنه أن العلاج الانراكى ، والتدريب على الاسترخاء .  
والتمارين الرياضية من الممكن أن تمنع الإصابة بالأمراض .

### استخدمى العقل الباطن وتمتعى

#### بالصحة

قدم دكتور ديباك كوبرا فى كتابه الرائع « مراحل الشفاء » الدليل العلمى الدامغ على صحة ما يؤمن به ممارسو رياضة اليوجا فى الهند منذ قرون مضت ، ألا وهو أن للجسد ( عقله الخاص به ) ، حيث تقوم كل خلية بأداء وظيفتها لتحقيق هدف واحد دقيق ومعقد تبعا لهذا الإدراك الخاص . فإذا مرض أحد أعضاء الجسم ، علمت سائر الأعضاء ، وسارعت لنجدته على الفور دون إبطاء . وبناء على ذلك فأنك عندما تسمحين لجسمك بقدر من الراحة والاسترخاء ، وتوحين لنفسك أنك بخير وبصحة جيدة ، ثم تغيرين أسلوب تفكيرك نحو الإيجابية ، فسرعان ما تسرى الرسالة فى كافة أنحاء جسمك ، فتسارع جميع الأعضاء بالاستجابة . ويحكى د . كوبرا فى الكتاب قصة مدهشة عن امرأة كانت تعتقد أن لديها حصوات فى المرارة ، لكن طبييها وجد بعد الفحص الشامل أن المرارة سليمة ، لكنه فوجئ بنوع من الورم الخبيث لاتجدى معه أية جراحة ، وترسل اليه أفراد أسرته إلا يصارحها بحقيقة مرضها فأخبرها أن مرارتها سليمة تماما ولا أثر لأى حصوات بها ! فهتفت المريضة « هذا رائع - الممد لله » وانصرفت وهى واثقة أنها تتمتع بكامل صحتها ، ويمكثها أن تعيش كما تحب بلا قيود . ومن العجب أنها شفيت فعلا حتى من الورم الخبيث !! سبحان الله ..

يرى د . كوبرا أن جسم هذه المريضة قد تلقى رسالتها « أنا سليمة معافاة » فانطلق بكل طاقات الشفاء محاربا المرض أينما وجده .

لذا كنت تعانين من أى مرض ، أو كنت تخشين الإصابة بأى مرض فاستخدمى المهارة الثالثة ، واسترخى حتى تصلى الى حالة ( الفا ) كما وصفناها فى الفصل الثامن . قومي بتلك العملية ثلاث مرات يوميا على الأقل كي تبرمجى عقلك للباطن عن طريق التصورات الإيجابية والاثباتات التى قمت بإعدادها مسبقا . فإذا كنت تعانين من الصداع فاكتبى :

## كيف تتخلصين من القلق

« أنا لا أشعر بأى أثر للصداع » ، ثم رتبى المكسارك واكتبى  
التصورات الآتية على ثلاث مراحل :

١ - تصوّرى نفسك وأنت تعانين من الصداع ٠٠ ما الألوان  
والأشكال والأصوات التى يمكن أن تصفى بها ذلك الشعور الأليم ؟  
استخدمى حواسك حتى تصلى الى صورة قوية ناطقة الإيحاء ، كأن  
تخيلى نفسك وقد احتقن وجهك ، وانطلقت الأشعة السوداء من رأسك .

٢ - والآن تخيلى نفسك وأنت ترسمين علامة x كبيرة فوق  
تلك الصورة البشعة التى رسمتها لنفسك .

٣ - تصوّرى وجهك الآن وقد استرد نضارته ولونه الوردى الذى  
ينطق بالصحة والقوة ، وقد احاطت برأسك هالة وضاءة تومض بالألوان  
الطيف الجميلة .

بعد أن تنتهى من بناء ذلك التصور ذى الخطوات الثلاث ، اجلسى  
واسترخى حتى تصلى الى حالة ( ألفا ) ثم عيشى هذه التصورات واحدا  
واحدا ، حتى تثبتى لنفسك أن الصداع قد فارقك نهائيا . وسوف تجدى  
الطريقة المناسبة للتخلص من كل مرض بأن الله فى الكتب الآتية : « القلق  
ونوبات الذعر » و « عبور الخوف » من تأليف بوب ، وكتاب « كيف  
تستريحين صحتك » لكارل سايمونتن ، وكتاب « الحب والوداء  
والعجرات » لبرنى سيجل ، و « مراحل الشفاء » لمكتور كويرا . تلك  
الكتب توضح لك الدور الذى يلعبه التصور والإيحاء فى معالجة كل شئ  
بداية من النحافة الشديدة ، ونوبات الذعر ، حتى مرض السكر ومشاكل  
القلب والسرطان .

نرجو أن تتذكرى دائما أننا لا ننصحك بالإحجام عن استشارة  
الطبيب إذا شعرت بأعراض المرض ، لا ، ٠٠ فنحن نؤمن بأنه على الإنسان  
أن يأخذ بكل أسباب العلاج الطبى ما وسعه ذلك ، فهكذا يكون التصرف  
الإيجابى الذى يخلصك من القلق . كما نهيب بك أن تدرسى تماما أن  
عمليات المعالجة تجرى فى داخل جسمك كما خلقها الله لتقاوم المرض  
وتساعدك على الشفاء .

من الحكمة ألا تنتظرى حتى يصيبك أى مرض ثم تستخدمى هذه  
الأساليب . بل استخدمىها حتى تنجى فى برمجة عقلك الباطن على أنك

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والظهر العام

تتمتعين بأحسن صحة ، وتكوين الحفاظ عليها ، فذلك كفيل بأن يخلصك من أى قلق على صحتك .

### جازفى من أجل صحة جيدة

تؤمن صديقتنا دوروش ليدز بالحكمة القائلة « النجاح هو أن تحول المعرفة التى تحصلها الى قوة دافعة للتحرك الإيجابى » . وقد وضعت دوروش خلاصة تجاربها التى تثبت صدق هذه الحكمة فى كتابها « الأسئلة الذكية : استراتيجية جديدة للمسير الناجح » . كما تقوم بتنظيم دورات تدريبية فى كبرى الشركات والمؤسسات كى تؤكد على الحقائق التالية : يحصل كل منا كما هائلا من المعرفة ، لكن المعرفة شيء والعمل شيء آخر ، فأننا يجب علينا أن نأخذ بالأسباب حتى يكون لنا دور فى مجريات الأمور من حولنا ، لكن مما يدعو للأسف أن غالبية الناس لايتحركون خوفا من عواقب ما قد يقومون به من أفعال » . لذا فأنك اذا استطعت التغلب على القلق ، فسوف يزاورك الخوف من القيام بعمل إيجابى ، وسوف تتجحين فى برمجة عقلك للباطن ليؤدى دوره المنشود . والآن استخدمى أداة لكساب المهارة الرابعة : جازفى بالمشاركة فى بعض الأنشطة الإيجابية فسوف تساعدك على الحفاظ على صحتك والتخفيف من القلق والتوتر والضغط العصبي ، وسوف تجعلك تشعرين أن امر صحتك فى يدك أنت . واليك النصائح التالية :

● اتبعى عادات غذائية أفضل : بدلا من القلق من زيادة الكولسترول ، أو انخفاض مستوى السكر فى الدم ، أو زيادة الوزن بسبب غذائك ، اترسى أولا احتياجاتك الغذائية جيدا ، ثم قومى بتغيير عاداتك الغذائية حتى تحتفظى بقولمك وصحتك .

- يقول د . جون سى لاروزا من المركز الطبى بجامعة جورج واشنطن ، ورئيس مجلس ادارة جمعية القلب الأمريكية الأسبق ، يقول : ان بعض الناس يفوتون وجبة الافطار حتى يوفروا بعض المصبرات الحرارية ، لكن الافطار وجبة فى غاية الأهمية . لماذا ؟ « لأنك لم تأكل منذ تناولت طعام العشاء ١٠٠ أى طول ثمانى أو عشر ساعات ، لذا فأنت فى حاجة الى الطاقة التى يقدمها لك طعام الافطار » ، ثم يوصى فى نشرة « هارت ستايل » التى تصدرها الجمعية بالافطار النموذجى وهو المكون من عصير الفواكه مع رقائق الحبوب ، اذ يحتوى على أقل نسبة من الكولسترول مع نسبة عالية من الألياف .

## كيف التخلص من القلق

بعد أن شفى بوب من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، اكتشف أن عليه أن ينقص وزنه بمقدار ٢٧ رطلا ، فقرر الإقدام على المجازفة وبنا نظاما غذائيا لا يمدده يوميا سوى بـ ١٢٠٠ سعر حرارى فقط ، وراعى أن يحتوى غذاؤه على تنوعات من مجموعات الغذاء الأربع الأساسية : الألبان واللحوم والخضر والفواكه ثم الخبز والحبوب ٠٠ وفعلنا نقص وزنه وأصبح يشعر بالخفة والصحة والعافية ، وأصبح أكثر رشاقة من ذى قبل فلم يعد مظهره يسبب له أى قلق ٠

● ضعى الرياضة فى جدول أعمالك اليومية : أن ممارسة الرياضة من أهم العوامل التى تساعد على الاحتفاظ بالوزن الجديد بلا عودة للسمنة مرة أخرى ٠ فرياضة المشى مثلا تحفز الجسم على إفراز الاندورفينات التى تلعب دورا كبيرا فى القضاء على القلق ٠

يوضح د ٠ كينيث كوبر من مركز رياضة الأيروبكس فى دالاس أن غالبية الناس اليوم محرومون من التنفيس البدنى عن الضغوط التى يقعون تحتها ، بعكس الإنسان البدائى الذى كان جسمه يمد بهما يحتاج من هرمونات تساعد على الاستجابة للمؤثر بطريقة ( الكر أو الفر ) كى يتفاد نفسه من الخطر ، ونتيجة لهذا الواقع الذى نعيشه لاحظ د ٠ كوبر أن « مستوى هرمون الأدرينالين يرتفع ارتفاعا شديدا عن معمله بسبب الضغوط فيختل توازن الجسم الكيميائى ٠٠ أما الرياضة فإنها تزيد من قدرة الجسم على القيام بعملية الأيض التى تساعد فى إزالة آثار الكميات المتراكمة من الأدرينالين ٠ أن رياضة المشى فى الواقع تعمل على جامع القمامة الذى يخلصك من كل ما يضايك من فضلات ، فيساعد الجسم على استعادة منوته وراحته ٠

وقد وضع د ٠ كوبر هذه النصائح فى عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « فيت تيس » التى يقوم بنشرها مركز الأيروبكس بدالاس :

● اقلعى عن التدخين قورا : طبقا لآخر إحصائية صدرت فى شهر نوفمبر عام ١٩٨٧ فإن أكثر من ١٩٥ مليون مدخن ( أى أكثر من ٣٩٪ من مدخنى أمريكا الخمسين مليونا ) حاولوا الإقلاع عن التدخين لمدة أربع وعشرين ساعة كاملة ، وأن نستطيع مهما قلنا أن تؤكد لك مدى خطورة التدخين وضرورة الإقلاع عنه ، لكن يكفى أن نعرض الحقائق التى تقول أن سرطان الرئة قد أصبح المصيب الأول فى الولايات بين



ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

النساء بعد أن جاوزت معدلاته معدلات سرطان الثدي • فإذا كنت من المدخنات فاحذري ! ولا تدعى الدوامة تبثلك ، بل افعلى شيئا •

● خذى قسطا كافيا من النوم ، ولا تدعى الإرهاق الشديد يمنعك من أن تهتمى بمعنوياتك ومظهرك • لقد قام د • هوارد روفوارج ، أحد أشهر الباحثين حول النوم ومشكلاته ، بإعداد بحث هام نشره المركز الطبى ساوث وسترن ميديكال سنتر التابع لجامعة تكساس فى دالاس ، حيث أوضح أن من بين ١٠ - ٢٠٪ من مرضى الأرق المزمن يدورون فى الحلقة المفرغة الى ما لا نهاية ، فالقلق والخوف من الأرق يحول بينهم وبين النوم ، بل أن الأمر قد يسوء فيرتبط الفراض فى وجدلهم باستحالة النوم ، ولنفس هذا السبب فوجئ د • روفوارج يوما بأحد مرضى الأرق - وكان من متسلقى الجبال - يزف اليه البشرى ، فقد نام مراه جفنيه كما لم ينم منذ شهور طويلة ، ولكن ليس فى فراشه ، بل معلقا فى لوح صغير فوق الجبل حين قاجاته عاصفة عاتية فاضطر الى أن يقضى الليلة فى مكانه حتى الصباح !! لقد غلبه النوم العميق لأنه لم يتوقع أن ينام على الإطلاق • فإذا لم تتمكنى من التغلب على الأرق باستخدام أسلوب التصوير والايحاء ، ولا بممارسة الرياضة مع نظام التغذية اللائم فقد تحتاجين الى طلب المشورة من أحد المختصين •

### ● تعلمى روح الدعابة :

فى إحدى الندوات كان المتحدث هو د • ارنولد فوكس مؤلف كتاب « ريجيم بيفرلى هيلز الطبي » ، وفى وسط المحاضرة طلب منا جميعا أن نضحك لمدة ١٥ ثانية !! فلم نجد ما يثير الضحك ، لكنه انفجر فى نوبة من القهوة سرعان ما سرت عنواها اليذا فطلقنا نضحك معه • وأصاركه القول أننا ظننا به الجنون فى البداية ، لكننا لم نتوقف عن الضحك ، وما أن انتهت التجربة حتى شعرنا بارتياح غريب ، رغم أننا كنا نصطنع الفكاهة ونضحك بلا مبرر • وأوضح لنا د • فوكس فيما بعد أن الضحك يحث الجسم على إفراز الاندورفينات التى ترفع من الروح المعنوية ، لذا فهو يساعد على الشفاء بانئن الله • الشيء الذى يؤكده نورمان كازنيز فى كتابه « تشريح المرض » • فقد أصيب بمرض « التهاب المفاصل التصلبى » ، وهو مرض خطير يقعد صاحبه عن الحركة تماما ، ويجمع الأطباء على أنه مرض لا براء منه • لكن كازنيز لم يدع اليأس يتعرب

كيف نتخلص من الفاق

الى روحه ، بل قويت ارادته وارادة الشفاء فى داخله وتغلب على مرضه بالضحك ! نعم انه يؤكد ان الضحك ساعد فى شفاؤه ويقول : كنت أتناول فيتامين ج وأضحك ! •

### استخدمى العقل الباطن واستمتعى

#### يحسن المظهر

التحقت صديقتنا تونى بليك بأحد مراكز انقاص الوزن عن طريق تعديل السلوكيات والعادات الغذائية ، وقد نبهتها تلك التجربة الى شىء كانت تفعله دون وعى ، فقد أتركت لأول مرة أنها كانت تلجأ للطعام كمهرب من مواجهة ما يقابلها فى حياتها من مشاكل ، فمئذ نعومة أظفارها لم تشعر تونى يوما بأنها جميلة ، وكان سلوك كل المحيطين بها يزرع ذلك الشعور الخاطيء فى داخلها ، حتى لقد دفعها شعورها المرير بالامانة والحرص الى الاعتقاد بأنها طفلة لقيطة تبناها الأبوان من الملجأ • رغم انهما كانا يحبانها حبا جما •

وعلى الفور قررت تونى أن تضع حسدا لهذه المشاعر المغلوطة ، واشتركت فى مركز انقاص الوزن لمدة عام واحد ، وجاءت النتيجة مذهلة ! • فقد انخفض وزنها ٦٠ رطلا ! • وتحكى عن تجربتها قائلة : « قبل أن أشرع فى انقاص وزنى بدأت أولا بتغيير أسلوب تفكيرى ورأى فى نفسى ، فكانت النتيجة أن دفعنى تفكيرى الجديد الى اتخاذ الخطوات العملية بكل ايجابية » •

ان فى امكانك تغيير مفهومك لذلك باستخدام العقل الباطن • قد لا تستطيعين تغيير منظر عظمتى الخد البارزتين فى وجهك مثلا ، لكنك بتغذية اعتزازك بنفسك سوف تحسنين استغلال كل ما تتمتعين به من نواح جمالية اخرى • • يوسعك انقاص وزنك • • ابهى قورا باتباع نظام غذائى ورياضى لاكتساب اللياقة البدنية ، وتعلمى هوايات جديدة تزيد من حبه للحياة ، وتدفع بالطاقة والحماس فى جنبات روحك •

أولا حددى الهدف : « سوف أنقص وزنى بمقدار ..... » ( عند الكيلوجرامات ) ، ثم تصوّر نفسك وقد أصبحت ممشوقة القوام ، تتناولين الأغذية المفيدة ذات السعرات المنخفضة ، بينما تؤكدين لنفسك

ادوات اكتساب المهارة تظلمك من العلق بشأن الصحة والقهر العام

انك تعشقين الخضراوات الطازجة ، وإن مشروبك المفضل هو الماء !!  
تخيلى نفسك وأنت تمارسين رياضة الايرويكس ووجهك مشرق بالابتسامة  
واكدى لنفسك انك تستمتعين بممارسة الأنشطة المختلفة وسوف يتحقق  
هدفك دون شك .

### حاولى التغاضى عن عيوب

#### المظهر العام وتقبليها

كثيرا ما تردد جين فى محاضراتها حول تحسين مفهوم الذات  
أن : « بعض الناس يولدون نجوما ، وقد حياهم الله سحرا طبيعيا أخذا  
بينما يحمل البعض الآخر ملامح العفاريت !! » .

أن إثبات الذات يتطلب أن تدركى أن هدفك ليس الوصول الى  
صورة « المونيل » ، بل انك اذا استطعت أن تسخرى من نفسك لكان ذلك  
هو قمة الثقة بالنفس . اذا كنت قد اتخذت قرارك بأن تقبلى أحد العيوب  
فى ملامحك ، فاستخدمى أداة المهارة الخامسة كى تسهل عليك تنفيذ هذا  
القرار : اسالى نفسك هل هذه المشكلة خارجة عن ارادتك ؟ هل انت قارعة  
الطول بينما كنت تتمنين لو كان قوامك رقيقا صغيرا ولايزيد طولك عن  
خمس اقدام ؟ .

استمعى الى هذه القصة وشاركينا الاعجاب بصديقتنا جان كيركمان  
التي تقبلت مرضها بكل صدر رحب ، بل واستفادت منه ايضا . فقد  
أصبحت يمرض « الصلع الكامل » الذى شمل كل أنحاء جسمها بما  
فى ذلك الحاجبين والرموش ، فاستعانت بالشعر المستعار ، ومختلف  
أدوات الزينة حتى تخفى معالم هذه الحالة ، وظلت على هذه الحال طيلة  
ثلاثة وثلاثين عاما . لكن فجأة قررت جان أن تكف عن اخفاء الحقيقة ،  
وأن تعلن عن السر الذى طال لخبائره ، واختارت لهذا الحدث اللهاى  
أسلوبا تمثيليا مضحكا ، وكشفت عن كل تفاصيل تجربتها مع المرض فى  
أحدى محاضراتها قائلة انها اتخذت من (تيلى سفالاس) و (بول بيرنز)  
– وكلاهما أصلع – قدوة لها فى ذلك . وقالت أن من أسباب سعادتها  
بهذه الحالة المرضية النادرة أنها ترحمها من الجلوس تحت مجفف الشعر  
المساخن ، إذ يكفيها فقط أن ترسل بشعرها المستعار الى الكوالتر فيقوم  
بتصفيفه . ثم تحدثت عن زوجها بيل الذى ظل بجانبها طول العمر ،

## كيف تتخلص من القلق

يساندها ويشجعها ، ويؤكد لها حبه قائلا : « اننى احبك لذاتك ، لروحك ، لا لما يغطى رأسك !! » .

قد لا تمتلكين نفس هذه القدرة العجيبة على كشف عيوبك أمام الآخرين ، لكن على الأقل تخلصى من القلق بشأنها ، وحاولى أن تتقبلها . استرخى وحاولى الوصول الى درجة الصفاء الذهنى ( الفا ) واكدى لنفسك أن الآخرين يحبونك كما أنت ، فاذا ما رلوك القلق مرة أخرى نحاولى تغيير اتجاه تفكيرك بأن تمارسى أى نشاط أو هواية ممتعة . واستفدى أقصى استفادة من مواهبك وقدراتك ، واختارى من الثياب مايلتزمك ويضفى عليك المظهر اللائق الجميل .

ان شعور المرأة نحو ذاتها هو الذى يضفى عليها الجمال والسحر والجاذبية ، وحين تتقبلين نفسك كما أنت ، ترين أنك أجمل بلا مساحيق ولا ازياء لافتة للنظر ، فمصف ينبعث جمالك من الداخل ليضفى عليك سحرا وجاذبية يلحظها الجميع .

## حاولى التغاضى عن المتاعب الصحية

### وتعايشى معها

يقول د . برنى سيجال فى كتابه « الحب والدواء والمعجزات » ان الحياة تعنى أنك يجب أن تكون حيا وحيويا بنسبة ١٠٠٪ ، وندن نتفق مع ذلك تماما ، فان الانسان اذا عاش فى قلق على صحته فهو فى الحقيقة يعيش كالأمرات حتى لو كان فى كامل صحته : لماذا ؟ ٠٠ لانه لا يدع لنفسه فرصة لكى يستمتع بالحياة التى يحياها مع كل نبضة تتردد بين جنبيه .

حكى لنا يوما أحد الاصدقاء ويدعى و . ميتشيل عن الكارثة التى تعرض لها يوم أصيب فى حادث دراجة بخارية فقد على أثره عندا من أصابع يديه ، بل وتشوه وجهه تماما من اثر الحريق ، فذهب من فورهِ الى طبيب التجميل الذى تفحص صورته الموجودة فى رخصة القيادة ثم قال : « هكذا كنت تبدو انن ! ٠٠ لا تقلق ٠٠ سوف تفعل مافى وسعنا حتى تعود الى صورتك الأولى ، وربما أجمل ٠٠ » وبخل ميتشيل فى سلسلة من جراحات التجميل استمرت أعولما حتى عاد الى صورة اقرب الى الطبيعية ٠٠ لكن القدر كان يخبىء له صدمة اشد فظاعة من الأولى ، لذ

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

تخطمت به الطائرة في حادث رهيب نجا منه بأعجوبة ، لكنه أصيب بشلل تام في نصفه الأسفل !! فكيف ولجه ميتشيل هذه المأساة ؟؟ !

يقول لجمهور مستمعيه : « ليس المهم هو ما يحدث لنا ، لكن اللهم هو ما نفعله حيال ما يحدث لنا في حياتنا » . لقد كان المتوقع في مثل هذه الحالة أن يمتلكه اليأس تماما ، فيدير ظهره للحياة والعالم بأسره ويعيش كالأموات ، لكن ميتشيل لم يستسلم ، بل اقتحم عالم القاء للحاضرات العامة ، ونجح فيه نجاحا لم يسبق له مثيل ، كما أصبح من أكبر رجال الأعمال أيضا . أنه يفخر بأنه كان سببا في إرشاد الكثيرين الى طريقة أفضل لممارسة حياتهم ، ولا ينسى أبدا أن ينكر فضل زوجته الجميلة المخلصة التي لم تفارقه طوال سنوات الحنة وحتى النهاية .

إذا كنت مصابة بأحد الأمراض المزمنة فيجب عليك أن تتعلمي كيف تعيشين اللحظة الحاضرة بكل متعتها ولا تتركي شيئا يفسدها عليك . تخيلي نفسك وأنت تشطبين بخط كبير على أية صورة كثيفة توحى بالعجز أو الاستسلام للكوارث والمشاكل ، واستبدلي بها قورا تصورا جديدا لك وأنت في كامل صحتك وجمالك يضيء وجهك بابتسامة مشرقة . اعدى قائمة بكل النعم التي أنعم الله بها عليك ، ثم اقطعي عهدا على نفسك بأن تمددي يد العون للآخرين حتى تصلى بهم الى بسر الأمان والسعادة والرضا .

### انعمي نفسك بالحنان

إن غالبية المخاوف التي تدور حول الصحة والمظهر العام ترجع كلها الى أنك تفكرين بطريقة « يجب ولا بد » : « يجب أن يكون مظهري أفضل من ذلك » أو « لا بد أن أمارس الرياضة وأتناول الغذاء الصحي » . إن تلك الأوامر التي لا تكفين عن توجيهها لنفسك تدل على أنك تفكرين بشكل مثالي أكثر مما يجب . ولك أن تختاري بين اثنين :

أما أن تضعي أمام عينيك هدفا هو أن تحسني من مظهرك وصحتك العامة ، وأما أن تنسى الأمر تماما وتتركي طبيعتك الانفعالية على سجيبتها بلا قيود .

استخدمي ادوات اكتساب المهارة كي تنتشلي نفسك من سوامة القلق ، وسوف تكون سعادتك غامرة حين تجني ثمرة جهدك ، وتتمتعين بموقور الصحة ويحسن المظهر .

## الفصل الخامس عشر

### حاربي القلق الذي يصيبك بالخوف غير المنطقي

يعد القلق الذي يعتري الانسان ازاء المواقف الصعبة من الظواهر الطبيعية التي نتعرض لها جميعا ، لكن تعرض الانسان للقلق بشكل مستمر ولدة ستة أشهر فأكثر يصيبه بنوع من الاضطراب العصبي اسمه « الاضطراب العام الناتج عن القلق » ويرمز اليه بـ GAD كما هو وارد في كتيب الجمعية الأمريكية لعلم النفس ( دياجنوستك أند ستاتستيكال مانيوال أوف مينتال ديس اوردز ) . ولهذه الحالة عدد كبير من الضحايا في الولايات المتحدة وصل الى ٤٠٪ ، وهي أكثر خطورة من القلق العابر الذي يعتري كل الناس أحيانا . لهذا فقد أعلنت الجمعية ان الاضطرابات الناجمة عن القلق تعتبر من أكثر الشكاوى شيوعا في عيادات العلاج النفسي . فضحايا هذه الحالة من الجائز ان يتطور بهم الأمر الى الإصابة بالفوبيا ( عقد الخوف ) أو نوبات الذعر .

والفوبيا هي نوع من الخوف غير المنطقي من شيء ما أو نشاط ما لا يسبب في العادة أي خوف للانسان للسوى . وقد وقع حوالي ٢٨ مليون أمريكي ضحايا للفوبيا ، وهي أكثر الاضطرابات الناجمة عن القلق انتشارا بين النعماء طبقا للمسح الشامل الذي أجرته المعاهد القومية للصحة العقلية على خمس مدن أمريكية .

ولكن هل يعنى الإصابة بالفوبيا أو الـ GAD أو نوبات الذعر ان الانسان قد أصيب بالجنون ؟ بالطبع لا . فالتخصصون الذين

حاجي القلق الذي يصيبك بالخوف غير المنطقي

يقومون بعلاج تلك الاضطرابات يعتقدون أن بعض الناس يولدون باستعداد فطري للقلق والاضطراب . لكن هناك أسبابا أخرى تزيد من قابليته لذلك كالاضطراب في الهرمونات مثلا ، أو في المواد الكيميائية في جسمه ، أو وجود ارتجاع في الصمام المترالي في القلب ، مما يسبب نوارا وخفقانا في القلب وضيقا في التنفس وشعورا عاما بالاجهاد ، أو الذعر . وقد يكون مصابا بانخفاض في سكر الدم ، أو بزيادة في إفراز الغدة الدرقية ، أو فقر للدم ، أو الحساسية المفرطة للكافيين .

ولكن هل يتعرض كل من يعاني من أي من هذه الأعراض للاصابة بالفوبيا أو نوبات الذعر؟! كلا . لأن احتمال الاصابة يزيد فقط لدى من يقات منهم الزمام ويترك القلق والاضطرابات يتحكمان في عقولهم وحياتهم . أن الحل في يدك ولك الاختيار كى تسدى الطريق أمام التفكير في الكوارث .

وضع بوب في كتابه « القلق ونوبات الذعر » خمسة مبادئ أساسية ساعدته في الشفاء من الـ GAD والفوبيا ونوبات الذعر وبينك أنت أيضا أن تعالجى القلق والضغط العصبى بأسلوب إيجابى حتى لا يصيبك الخوف غير المنطقي حتى ولو كان لديك الاستعداد الفطري له .

### القلق وكيف يتطور الى خوف غير منطقي

عرضنا في الفصول السابقة وصفا للمعلية التي يثراها فيها القلق مع التفكير السلبي والخيال السوداوى ، لكى يتضاعف الضغط العصبى الواقع عليك ، حتى يطفح برميل المطر فى داخلك ، وماهى الا ثوان حتى يفرز الجسم دفعات كبيرة من الادرينالين كى يستعد لاستجابة ( الكر أو الفر ) وقد تقايجك نوبة من نوبات الذعر تون أن تختبئ لها أو تعرفى ماذا يجرى لك . كل ما يحدث أنك سوف تشعرين بخوف شديد من جراء المفاجأة . تماما مثل النوبة القلبية فهى شعور يصعب تفسيره ، ولأنك تدريكين أن استجابة ( الكر أو الفر ) رد فعل طبيعى فقد يدفعك الشعور بالخوف الى الاحجام عن ممارسة هذا النشاط بالذات ، أو زيارة هذا المكان بالذات لاعتقائك أنه السبب وراء ذلك الشعور الرهيب . وحتى لو لم تصابى بنوبة الذعر فان أعراض حالة الـ GAD قد تدفعك الى اتخاذ نفس القرار بمقاطعة ذلك النشاط أو ذلك المكان . فقد ترتعد فرائصك

## كيف نخضع من القلق

عند ركوب الطائرة ، وقد يتحضر صوتك عندما تهين بالقاء المحاضرة ، وقد تشعرين بالغثيان عند عبور الكوبرى ، فإذا بدأت فى الابتعاد عن الأشياء التى لايرى الآخرون أى داع للخوف فيها فقد تكونين قد وقعت فى أسر القوييا !! واليك بعض أنواع القوييا التى يعانى منها بعض الناس :

● القوييا البسيطة : وتختص بالقلق أو الانزعاج من بعض المواقف كركوب المصعد ، أو الطيران ، أو عبور الكوبرى .

● قويا الحيوانات : وهى الخوف من الحشرات والثعابين والكلاب والكائنات الأخرى .

● القوييا الاجتماعية : وتمثل فى الخوف من سخرية الناس ، فقد يخاف الإنسان من القاء كلمة أمام الناس ، أو تناول الطعام وحده فى مكان عام ، أو حضور الحفلات ، أو الاتصال بالعملاء لترويج المبيعات .

● الأجورقوييا أو عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة : وهى الخوف من أن يداهلك الشعور بالخوف !! الشيء الذى يدفع الإنسان الى الاحجام عن الذهاب للأماكن التى أصابته فيها نوبات نعر سابقة ، ومع استمرار النوبات فإن كل الأماكن تصبح ممنوعة فى آخر الأمر . . . فيما عدا مكانا واحدا . . . هو ( البيت ) . . . حيث الأمان . . . والهدوء .

إن السبب الحقيقى وراء القوييا هو الخوف من الشعور بأعراض الخوف كما ذكرنا ، لهذا فإن الإنسان إذا تعلم كيف يسيطر على أعصابه فسوف تختفى كل هذه الأعراض قورا .

## الشفاء من القوييا

تباينت آراء المتخصصين فى تحديد أفضل الأساليب لعلاج القوييا والشفاء منها ، فالبعض يصف للمريض بعض الأدوية التى تعمل على منع الشعور بالخوف رغم أعراضها الجانبية التى قد تصل الى حد الإدمان على المدى الطويل . فى حين يرى بعض المحللين النفسيين أن المريض يجب أن يتردد على جلسات العلاج للنفسى لشهور طويلة أو حتى سنوات طويلة كى يتم اكتشاف الأسباب الحقيقية للخوف والتى تكن فى اللاوعى



حايي القلق الذي يصيبك بالخوف غير المنطقي

وتتبع في ظلماته . لكن الشيء الوحيد الذي أجمعوا عليه هو أن العمل على خفض حساسية الإنسان تجاه ما يخشاه هو أفضل الوسائل على الإطلاق لحل هذه المشكلة . ويتم هذه العملية على مراحل عديدة ، يتعرض فيها المريض بالتدريج للشيء ، أو الفعل ، أو التلقاات التي كان يخشاه فيما مضى . بينما يغير من أسلوب تفكيره تجاه ما يحدث أثناء التجربة . أما إذا هاجمته أعراض للخوف في أثناء ذلك فإنه يتركها تظهر عليه كاملة بلا كبت أو خوف منها ، بينما يكمل للتجربة بثبات ما أمكنه ذلك . أن تعرض المريض بشكل متزايد ومتدرج لمصادر خوفه هو المفتاح السحري لنجاح عملية خفض الحساسية .

لقد شفى بوب من فوبيا الأماكن المفتوحة عندما أقدم على المجازفة الكبيرة : فقد بدأ بالخروج من منزله إلى الحديقة الأمامية ، ثم إلى المنزل المجاور ، حتى وصل إلى السوق القريب من المنزل . في أول الأمر كان يخشى دخول السوبر ماركت ، وكان يجلس في السيارة ينظر إليه من بعيد ثم يقود سيارته عائداً إلى البيت .

وفي الخطوة التالية دخل السوبر ماركت ثم خرج فوراً ، ثم سأل في اليوم التالي وسحب عربة بقالة صغيرة ومضى بها حتى آخر متجر البقالة ، ثم تركها وخرج . وأخيراً سأل واختار إحدى السلع وبضع ثمنها . كان كلما شعر بقلبه ينبض أو ريقه يجف ، أخذ يذكر نفسه بأن هذه الأعراض الخاصة بأسلوب ( الكر أو الفر ) ما هي إلا وظيفة طبيعية من وظائف الجسم ، فكان ذلك يهدئ من روعه كثيراً .

أما يولا فقد لجأت إلى أسلوب ( خفض الحساسية ) لكي تتغلب على خوفها من قيادة السيارة ، فقد كانت تشعر بخوف شديد إذا ما اضطرت إلى القيادة بنفسها ، لدرجة أنها كانت تخشى أن تصدم أحد المارة في أية لحظة . وكان أول شيء فعلته طبيبها المعالج أن جلس بجوارها في السيارة ، وأخذاً يراقبان حركة المرور في الشارع دون أن تتحرك السيارة ، كما نصحتها بأن تضع أمامها صور أطفالها ، وبعض الدمى الحلوة التي تحبها حتى تنشئ بينها وبين سيارتها توصلاً من الألفة . ثم بدأت مرحلة قيادة السيارة في الطرق الخالية من المارة ، ثم تدرجت إلى الطرق السريعة خارج المدينة ، ومنها إلى المناطق المزدحمة ، ولم تلبث يولا أن تغلبت على خوفها ، وأصبحت تقود سيارتها وحدها في أشد مناطق المرور اختناقا .

كيف تتخلص من الفلق

ان الاعتماد الكلى على الدواء وحده للعلاج من القوييا يعرض المريض للنكسة اذا ما توقف عن تناول الدواء . اما اذا اتبع أسلوب ( خفض الحساسية ) فان النتيجة سوف تكون اكثر فعالية واستمرارا . وانوات اكتساب المهارة التى تقدمها لك سوف تيسر الأمور عليك لكى تتغلب على مخاوفك ، وسوف يقوم عقلك الباطن باعادة الهدوء والمسكينة والطمأنينة اليك .

### فتشى عن السبب الحقيقى وراء خوفك غير المنطقى

كى تنجح فى خفض حساسيتك تجاه ما يخيفك استخدمى أداة اكتساب المهارة الأولى ، واسالى نفسك الاسئلة الآتية :

● هل وراء القوييا التى اعانى منها اسباب نفس - اجتماعية ؟  
هل اشعر بان الجميع يراقبوننى اذا جلست وحدى فى المطعم ؟ هل اتوقع أن يسخر منى جميع الزملاء فى العمل حين أقوم بعرض التقرير الذى اعدته ؟ هل اتحاشى الذهاب الى الحفلات خشية أن اتلعثم ولا اجد ما أقوله ؟ هل اتجشم عناء الصعود على السلم مهما كان ارتفاع المبنى خوفا من استخدام المصعد ؟

انذا جاءت اجاباتك ( بنعم ) على هذه الأسئلة فانت واقعة تحت تأثير احدى التجارب القاسية التى حطمت ثققت بنفسك . واليك تجربة ( فيبي ) التى كانت تعلم تماما أساس القوييا التى تعاني منها وهى قويا الأماكن المغلقة ، فقد مرت بتجربة عصيبة حين كانت فى الرابعة من عمرها ، فقد قفزت داخل أحد الصناديق المعدنية الكبيرة ، كان العمال قد نقلوا فيه آلة البيانو - وفجأة انغلق عليها الغطاء وبقيت فيبي حبيسة تصرخ بلا طائل ، فقد كان الصندوق ملقى فى الزقاق الخلفى للمنزل ، والجميع مشغولون بترتيب المنزل الجديد ، حتى شعر أهلها بغيابها بعد ساعتين تكاملتين ، وشاء الله أن يبحث أخوها فى الزقاق الخلفى لينقذها من محبسها الرعب . وبعد أن كبرت فيبي لاحظت أنها تشعر بضيق فى التنفس اذا اغلق عليها باب غرفتها الصغيرة فى المكتب ، لذا فقد توقفت من ركوب المصاعد ، وامتنعت عن المرور فى النفق مهما كانت الظروف . فلما شعرت بمشاكلتها قررت أن تتغلب عليها عن طريق خفض حساسيتها تجاه الأماكن المغلقة .

حاربي الفلق الذي يصيبك بالخوف غير الخطي

واخذت تؤكد لنفسها الهدف قائلة : « لننى أستطيع مساعدة نفسي  
كى أشفى من القوييا ، وذلك بأن أقلل حساسيتى تجاه الخوف ، وأن  
ارسم صورة أفضل لنفسى ، وأغير من مفهومى لذاتى . »

● هل القوييا غريزة أصيلة فيك ؟ لقد خلق الله الانسان بإدراك  
خاص يجعله يخاف خوفا طبيعيا من السقوط الى أسفل ، ومن الضوضاء  
العالية ، لكن ذلك الخوف الطبيعى يتصعد عند بعض الناس حتى يخرج  
من حيز الطبيعة ليصل الى حد القوييا أو عقدة الخوف من الأماكن المرتفعة  
ومن الأماكن المزعجة ذات الضجيج . هل لاحظت أنك تخافين أن تطل  
برأسك من شباك على ارتفاع شاهق ؟ هل تخافين عبور الكوبرى أو تسلق  
السلم الخشبي ، أو قيادة السيارة على طريق ضيق فوق الجبل ؟ هل  
تشعرين بالتوتر الشديد إذا تجولت فى إحدى الأسواق المزعجة وسط  
الناس والضجيج ؟

إذا أجبت بنعم فقد تطور خوفك الغريزى السوى الى قوييا بكل  
معنى الكلمة : قد تعجزين عن تذكر أية تجربة قاسية تكونين قد مررت بها  
فى طفولتك ، وكل ماتعريفه أن يبيك يغمرها العرق ، وقلبك ينبض بشده  
ويجف حلقك إذا اضطررت للقيام بأى من هذه الاعمال التى تخيفك .  
وتفكرين « ماذا لو سقط بى السلم » ، « أو ماذا لو أفلتت منى عجلة  
القيادة وسقطنا من فوق الجبل ؟ » ، أو « ماذا لو أصابنى الإغماء من فرط  
الزحام والضوضاء ؟ » . دونى كل التجارب فى كرستك ، ثم اكسدى  
لنفسك : « اننى أستطيع التغلب على هذه القوييا بأن أقلل من حساسيتى  
تجاه خوفى ، وأن افكر بإيجابية أكثر واتخلى عن الأفكار السلبية . »

● هل وراء القوييا أسباب مجتمعية ؟ هل تتزلجم فى رأسك المهام  
العديدة التى يجب عليك إنجازها فى البيت والعمل الى درجة تجعلك فى  
غاية العصبية طول الوقت ؟ هل تخافين الفشل فى منافسة زملائك فى العمل  
من الرجال حول الترقية والعلوة ؟

إن المرأة فى عالمنا اليوم لديها من الخيارات والفرص مسواء فى  
مجال العمل أو للعلاقات ما لم يكن متاحا لأمها فيما مضى ، ولكى تكون  
صديقة مع نفسها عليها أن تقدم على المجازفة ، ولهذا فهى فى حالة من  
التوتر لا تنتهى . ولكن ليس كل من تصبط عليه المسائل المجتمعية يصاب  
بالقوييا بالذات ، فقد يصاب بـ GAD أو يصير عصبى المزاج ،

## كيف تتخلص من القلق

أو يصيبه أحد الأمراض الناجمة عن الضغط العصبى أو التوتر المفرط ، فيرى فى عمله عبئا ثقيلا ويتمنى الخلاص من وطأته . فإذا لاحظت أى أعراض تشبه تلك التى ذكرناها تعترك فاكتبى فى كراستك : « اننى أستطيع أن اتعلم حل المشكلات ، واكتسب مهارات اتخاذ القرار ، وسوف أتمكن من التعامل مع الضغوط الواقعة على . يجب أن أحتفظ بهدوئى ، والا أترك القلق يسيطر على » .

● هل وراء الفوبيا أساس فسيولوجى ؟ هل تحتاجين الى كوپين من القهوة كل صباح حتى تتدفق طاقاتك الابداعية من رأسك ؟ ورغم ذلك لا يمضى أكثر من ساعة حتى تشعرى بأن تركيزك قد تلاشى ؟ هل تعانيين من أية اضطرابات هرمونية أو كيميائية ؟ أو من ارتجاع فى الصمام المترالى فى القلب أو انخفاض السكر فى الدم ؟ أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة من الكافيين ؟

لذا صح هذا فانت لديك الاستعداد الفطرى الفسيولوجى للقلق المرضى وربما الفوبيا ، لكن رغم ذلك تأكدى أنك لن تصابى بهما ما لم توحى لنفسك أنك متوترة أو خائفة .

والآن اكتبى فى كراستك : « لننى أستطيع تغيير نظامى الغذائى ، وأن اتدرب على الرياضة يوميا حتى أستريح من مشاكلى الصحية والجسمانية . وسوف أتخلص من القلق بأنن الله » .

## تخلصى من الفوبيا وسلوكها

باستخدام اداة اكتساب المهارة الثانية يمكنك ان تتخلصى من الفوبيا مع صيغة « ١٣ » كالاتى :

### ١ - أبلى الظروف التى تسبب القلق :

● ابلى فى تحد مع طريقة التفكير السوداوية : « ماذا لو ؟ » عن طريق اتباع أسلوب « وماذا بهم ؟ » . ضعى « استك » مطاط حول معصك ، وكلما وجدت نفسك تفكرين « بماذا لو ؟ » اجذبى الأستك ، وسوف يذكرك الألم بأن تغيرى اتجاه تفكيرك قورا ، وأبدئى فى البحث عن حلول ايجابية للمشكلة .

● أبلى رفاق القلق ، واتخذى لنفسك أصدقاء جسدا يدعمون شخصيتك بشكل ايجابى ، فانت فى حاجة لمن يمد لك العون لكى تجربى

خارجي التلق الذي يصيبك بالخوف لمر المتطقي

من جديد ماكنت تخافينه كركوب المصعد مثلا أو قيادة السيارة في طريق ضيق .

٢ - ابتعدى عن مخاوفك :

● وجهى تفكيرك بعيدا عن الخوف . فالطبيب الذى يعالج مرضى قوبيا الأماكن المفتوحة يلجأ الى طريقة لقياس درجة الخوف عند كل منهم بطريقة حسابية تتدرج من ١ : ١٠ ، فاليد حين يبللها العرق تحسب باثنين ، أما النوبة الكاملة بكل مظاهرها فتحسب بعشرة . وعندنا قبل نوبة الذعر لدى إحدى المريضات ، تسألها الطبيبة أن تصف ما تشعر به ، فنقول مثلا : « أن قلبى ينبض بشدة تساوى ٥ تقريبا » عندئذ تسألها الطبيبة من لون المقعد الذى تجلس عليه مثلا أو تطلب منها أن تصف لها الفستان الذى ترتديه ، أو يكرر الغرفة . أن الطبيبة تعلم تماما أن الاتصان لايمكن أن يفكر فى أمرين مختلفين فى وقت واحد ، لذا فهى تغير اتجاه تفكير المريضة بعيدا عن الخوف ، وهكذا يعود إليها الهدوء والاطمئنان .

وإنت اذا كنت تخشين ركوب الطائرات مثلا فحاولى تحويل تفكيرك بعيدا عن هذا الأمر بأن تتحدثى مثلا مع من فى المقعد المجاور ، أو أن تعدى الى ما لا نهاية ، أو ترندى جدول ٣ الى ما لا نهاية ، أو أن تصفى لنفسك الزى الذى يرتديه طاقم الطائرة .

● قاطعى التفكير السلبي : اذا كانت المنافسة مع زملائك الرجال فى العمل تسبب لك قلقا وخوفا من أن يتأثر أدائك بصيبتها فاكبرى الآتى لتؤكدى لنفسك : « اننى قادرة على القيام بعملى على اكمل وجه » ، أو « أن عملى يتحسن يوما بعد يوم » ، أو « أن كونى امرأة يجعلنى أكثر قدرة على انجاز هذا العمل الذى يتطلب قدرات خاصة » . ثم توجهى فورا الى اقرب مكتبة واشترى مجموعة من الورق اللاصق على شكل دوائر زرقاء ، ثم الصقى واحدة منها على كل مكان من الأماكن الاستراتيجية كالهاتف مثلا ، ونتيجة الحائط ، والمساحة ، والكمبيوتر . وكلما وقعت عينك على دائرة زرقاء اسالى نفسك عما تفكرين فيه الآن ؟ فاذا كنت تفكرين بشكل سلبي فعلى ذلك فورا ، ورددى لنفسك إحدى العبارات التى تزيد من تقديرك لذاتك .

### ٣ - تقبلي خوفك :

● تعلمي أن تحبى ذاتك وتقبلي نواقصها إن وجدت ، واتبعى أسلوب الشفاء السلوكي . وإذا راودك الخوف من أن ترتبكي أمام الزملاء في الاجتماع أو أن يقع ما يحررك فتذكرى ما حدث لجين حين كانت تدير إحدى الندوات لرجال الأعمال البارزين ، وقامت من مكانها لتتوجه الى المنصة ، لكن سلك الميكروفون التلف حول ساقها فتعثرت وسقطت من فوق المنصة في وضع يهلوانى فجر الضحك في القاعة . لكن إحدى المحاضرات سارعت اليها وعاونتها على النهوض واصلاح ما فسد من هيئتها ، وعادت جين الى المنصة مرة أخرى وخاطبت الحاضرين ضاحكة : « ما قد ضحكتم بأكثر مما دفعتم !! » . فانفجر الجميع في الضحك ، وبعدما استطاعت استئناف الندوة . وتقول : « بعد عدة أسابيع اتصل بى مدير البرنامج وأخبرنى أنه شاهد شريط الفيديو الذى تم تسجيله للندوة بما فيها حادث سقوطى من فوق المنصة ، وظننت أنه سوف يعنفنى على ما حدث ، وأنه لن يتعامل معى أبدا مرة أخرى ، لكنه لدهشتى طلب منى أن أتولى إدارة الندوة القادمة في برنامج قائلا ان ما حدث قد أضحكه كثيرا !! » .

أكدى لنفسك أنه مهما حدث من مفاجآت محرجة فسوف تخرجين منها سالمة ، واعتبرى الحاضرين بعض أصدقائك ، وذكرى نفسك يوما أن علامات الخوف والاضطراب من ارتعاش في الأيدي وخفقان في القلب هى بعينها التى تحدث لنا عندما تغمرنا الفرحة الشديدة ، وتذكرى أن اشراك الحاضرين في أفكارك ومشاعرك سوف يجلب لك شعورا جميلا بالتواصل والمتعة . تلك هى المشاعر التى سوف تشعل فيك الحماس قبل اللقاء، كلمتك .

استخدمى خيالك كى تضعى حدا للخوف

### غير المنطقي

بمساعدة أداة المهارة الثالثة يمكنك أن تقوى ببرمجة عقلك الباطن كى يوجه أوامره لجسمك ليظل محتفظا بهدوئه . وهذا ما لجا اليه بوب، حتى تمكن من الانتصار على خوفه ، وذهب الى الصویر ماركت بلا

حاربي القلق الذى يصيبك بالخوف فى المنطقى

مشاكل ، فقد كان عقله الباطن يشجعه قائلا : « ما قد وصلت الى هنا وحده ومازلت فى غاية الهدوء والسكينة » .

إذا رغبت فى القيام بنفس الخطوة فاكتبى أولا فى كراستك عن إحدى التجارب المحببة التى نعمت بها فى حياتك ، فغمرك بالسعادة والهدوء الداخلى واثبات الذات . محبوب مثلا يحب ان يتذكر يوما كيف انه كسب إحدى النقاط الصعبة فى مباراة الجولف التى لعبها على شاطئ ( بيل بيتش ) ، وقد يحب انسان آخر ان يستحضر شعوره بالسكينة والراحة وهو طاف بقاريه على صفحة البحيرة ، تهدده النسمات العلية ، وتترامى الى مسامحة اصوات الطيور الجميلة ، وتدغدغ اشعة الشمس وجهه الباسم . فى حين يتذكر آخرون نشوة الاستماع الى المقطوعة الموسيقية الاثيرة لديهم . اسرحى بخيالك فى إحدى هذه التجارب الجميلة ، وانعمى بالمشاعر الرائعة التى سوف تغمرك ، ثم تصوّر نفسك فى مواجهة ما تخافينه وانت محتظة بكل الهدوء والاطمئنان .

#### الخروج من دائرة الخوف غير المنطقى

استخدمى أداة المهارة الرابعة كى تشجّعك على المجازفة بالافصاح عن مشاعرك نحو نفسك ، ورايك فيها مما يسبب لك خوفا غير منطقى ، فالقلق بشأن ما قد يظنه الآخرون بنا هو السبب الرئيسى وراء معظم عقد الخوف ( الفوبيا ) . لذا فحين تؤكدين لنفسك أنك واثقة بها لأنها جديرة بهذه الثقة سوف يتحقق لك الهدف ، وتخرجين من دوامة القلق وتنتصرين على الخوف .

افتحى صفحة جديدة فى كراستك وقسميها الى عمودين ، الأول بعنوان : فكرتى الخاطئة ، والثانى بعنوان : الحقيقة . والآن استعرضى قائمة الأساليب العشرة ولتحريف الإدراك التى وردت فى الفصل التاسع كى تكتشفى أيها كان سببا فى قلقك . واليك مثالا لذلك : فى العمود الأول اكتبى : « كلما خشيت أن اتناول غذائى فى المطعم بمفردى افاجأ بصوت الناقد الداخلى يقول لى اننى أخشى ذلك لعلمى اننى مرفوضة من الجميع ، ولا أحد يقبل صحبتى » . ثم اكتبى الحقيقة فى العمود الثانى : اننا لا نعرف أحدا من الموجودين بالمطعم كى اجلس معهم ، فمن أين جاءت فكرة الرفض ؟! اننى أشعر بكامل الرضا عن نفسى ، ولا يضربنى إطلاقا أن اتناول غذائى وحدي ! » .

## كيف تتخلص من القلق

يعتقد اغلب الخبراء ان الخجل سمة وراثية ، لكنهم يؤكدون ان « أساليب تحريف الادراك » تسهم بدور كبير في ذلك الشعور . فقد كانت ( رينيه ) تشتهر بين زملائها في العمل بخجلها الزائد ، وكانت تتحاشى تبادل التحية أو الحوار مع أى منهم ، فقد كانت تعانى من خوف غير منطقي من الناس .

ولما بدأت رينيه تبحث عن حل لخجلها الزائد وجدت قائمة «الأساليب العشرة لتحريف الادراك » فاستطاعت على الفور تحديد حالتها : فقد كانت تعانى من المثالية الزائدة . تقول : « كلما حاولت المشاركة في أى حوار فان عباراتى تأتى غبية مثيرة للسخرية ، وطالما اننى غير قادرة على التفاوض مثل زملائي فقد كنت أفضل الصمت » . لكنها لم تضعف أمام قسوة ناقدما الداخلى ، بل دخلت معه في تحد كبير وأعلنت الحقيقة أمام نفسها : « اننى لن اقلق لأن كلمائى ليست على القدر المطلوب من المثالية ، لكننى انسانة جبيرة بأن أبذل الجهد وأحسن من قدراتى حتى يشعر الناس بقيمتى الحقيقية » . ثم بدأت في برنامج « خفض الحماسية » مما يخيفها ، وبدأت بمبادرة الزملاء بتحية الصباح ، ثم بدأت ترتب في ذهنها ماتريد أن تقوله مما يمكن أن يثير الاهتمام ، وأمام جهاز التسجيل في المنزل أخذت تتدرب على التحدث أمام الناس عن أحدث كتاب قرأته ، ومع العزم والتصميم نجحت رينيه أخيرا في تبادل الحوار مع زملائها وزميلاتها في العمل ، فاستجابوا لها بكل ود وترحاب مما شجعها على الاستمرار ، واكتساب المزيد من الجراءة .

## اصرفى ذهنك عن الخوف

استخدمى أداة اكتساب المهارة الخامسة ، وكفى عن ترييد ما يؤكد عجزك أمام خوفك غير المنطقي . فانت قد تتوهمين أن القوييا لا تؤثر تأثيرا كبيرا على حياتك ، وبناء عليه فلا داعى أن تتكبدى أى جهد لكى تتخلصى منها . قد تتفق معك حول الأنواع البسيطة من القوييا فقط مثل الخوف من الثعابين والحشرات مثلا ، فذلك لن يمنعك من الاستمتاع بحياتك الطبيعية . لكن تذكرى دوما انه من أسهل الأمور على النفس البشرية أن تقدم تبريرا قويا لكل ماتريده ! .. وهكذا فقد تقولين لنفسك انك لاتجدين أى مشقة تذكر في قضاء ثلاثة أيام بلياليها في القطار ، بينما يمكنك عبور القارة بكاملها في ساعتين بالطائرة ! ، أو تتوهمين أن صعود



حاربى العلق الذى يصيبك بالخوف غير النظمى

المسلم نوع من الرياضة ، ومن ثم يكون الاستغناء عن المصعد أفضل ٠٠  
لا ياعزيزتى ٠٠ هذا هو التبرير بعينه !! !

والآن وجهى لنفسك الأسئلة الآتية :

- هل تقف الفوييا حائلا بينى وبين الاستمتاع بصحبة الناس ؟
- هل تقف الفوييا حائلا بينى وبين التقدم فى عملى ؟
- هل تقف الفوييا حائلا بينى وبين ممارسة الأنشطة التى تسعد الناس ؟

إذا أجبت بنعم ، فأسرعى وانفضى عنك اللامبالاة ، وابدئى فوراً  
فى استخدام أدوات اكتساب أدوات المهارة الخمس ، فقد اكتشف بوب حين  
استخدمها لعلاج نفسه من عقده ، أن تلك الفوييا كانت فاتحة خير عليه ،  
لأنه بدونها ما كان ليتوصل أبداً الى برنامج « الحياة الايجابية » الذى  
افاد منه الآلاف من الناس حتى الآن .

## الفصل السادس عشر

### الهموم العامة . . وطريقك الحياة الايجابية

فى هذا الفصل سوف نتناول بالمناقشة بعض المشكلات التى لاتحتل الصدارة فى قائمة المخاوف والهموم التى رصدناها من خلال برنامج « الحياة الايجابية » . لكنها تندرج تحت تصنيف الهموم التى تسرى فى خلفية حياتنا ، فتكثف شعورنا بالاكتئاب وقلة الحيلة . تلك هى الهموم العامة مثل الاقتصاد العالمى ، والبيئة ، والجريمة ، والحرب ، والأمراض المستعصية . ولكن كيف لأدوات اكتساب المهارة أن تقلل من قلقنا بشأن هذه الأمور التى تشغل العالم كله وتؤثر فيه ؟ .

شككت احدى صديقاتنا قائلة : « اشعر أن جيلى هو الذى سيدمر العالم بيديه ، فكلنا نساهم فى تلويث البيئة ، والاضرار بها وامعاليها » . بينما قالت اخرى : « كنت فيما مضى اشعر بالامان اذا اردت ان اتمشى حتى آخر شارعنا فى الليل . اما الآن فقد فقدت ذلك الامان بعد أن انتشرت الجريمة ذلك الانتشار المروع فى المجتمع ، ولم يعد فى الامكان السيطرة عليها . » . سلسلة من الأسئلة تهوى على رأس انسان هذا العصر بمطرقتها القاسية : هل ستعانى البلاد فترة كساد اخرى ؟ او تعانى ويلات حرب جديدة ؟ هل سيحصد مرض الايدز وادمان المخدرات مزيدا من الأرواح ؟ ؟ ؟ وماذا بيدك أنت كفرد واحد ان تفعليه لهذا العالم وسط ما لديك من هموم خاصة ؟! هل يمكنك بجهدك الفردى ان تعيدى السلام المفقود الى الأرض ؟ او النقاء والنظافة الى الهواء الذى يستنشقه الملايين ؟ هل يمكنك تعليم او تأهيل كل من حرمته ظروفه من

## الهموم العامة .. وطريقك للحياة الإيجابية

ذلك ممن يقدر عددهم بالملايين ؟؟ لا بالطبع لا يمكنك ذلك ، لكن ما هو فى إمكانك فعلا هو أن تشاركى فى مسيرة الإنسانية العظيمة .

. ابنى أولا باستخدام أدوات اكتساب المهارة كى تتحررى من المخاوف والهموم العامة ، عندئذ اتخذى قرارك بأن تقوى بعمل صغير يسهم فى خلق غد أفضل ، وليكن ذلك العمل فى حدود مسئولياتك وإمكاناتك ، تستغلين فيه أفضل قدراتك ومواهبك التى من الله بها عليك كى يأتى إسهامك فى النهاية فعلا مؤثرا فى العالم الصغير من حولك .  
ان نجاحك فى تحقيق ذلك لن يسهم فقط فى قشع غيوم السلبية التى تعمى عين الإنسان عن روعة أشعة الشمس الشافية ، بل انه سوف يعلمك كيف تتواصلين مع الآخرين ، فتبادلينهم حبا بحب ، وتشعرين بقيمة كإنسانة .

لقد ضربت صديقتنا ( جو ماكشيري ) خير مثال لذلك ، اذ عاشت مع أخيها محنة أصابته بمرض قضى عليه ، فقررت أن تغلب على أحزانها بالانضمام الى أحد مراكز تعليم « الشفاء السلوكي » ، وهناك تعلمت أن كل إنسان يتعرض فى حياته لمرارة الحزن على الأبناء حين يرحلون عن دنياه ، لكن الإنسان القوي هو الذى لا يترك نفسه فريسة للحزن واليأس ، وتعلمت أن تعيش واقعها كما هو وتتعايش معه ، ثم انضمت الى إحدى جمعيات الدعم كى تسهم من خلالها فى مداواة جراح المعذبين أمثالها ، ثم سعت بنفسها الى مرضى الايدز ، وبذلت جهودا جبارة لرفع معنوياتهم حتى صرح لها بعضهم أنهم أصبحوا يشعرون بجمال الحياة أكثر من أى وقت مضى ، رغم ثقتهم بأن الخطى تسرع بهم نحو النهاية . ويفضل جهود تلك السيدة الفاضلة اجتمع شمل هؤلاء المرضى مع أسرهم بعد العزل الذى كانوا يعيشون فيه . ورغم ما يسببه الايدز من خوف ورعب لكل إنسان الا أن (جو) استطاعت اتخاذ موقف خاص حياله ، واستطاعت أن تمد يد العون لعدد من الناس لا حصر لهم ، فهى مثال الذكاء والحيوية ، وحب الحياة ، وكيف لا وقد وصلت الى المعنى الحقيقى « للحياة الإيجابية » .

## استخدمى أدوات اكتساب المهارة

### للتعامل مع الهموم العامة

عندما تستخدمين الأداة الأولى لتفتشى عن السبب الحقيقى وراء انشغالك بالهموم العامة سوف يتضح لك أن خوفك ينبع من أن تجدى نفسك يوما واقعة تحت رحمة قوى أكبر منك ولا حيلة لك أمامها • ويؤكد علماء النفس أن الانسان اذا نجح فى القبض على زمام التحكم ولو فى جزء ضئيل من الموقف الذى يسبب له القلق فسوف يتبدد من داخله الخوف والشعور بالضعف ، وهذا هو ما نجحت فيه ( جو ) •

إما الأداة الثانية فسوف تساعدك على قدح زناد فكرك للبحث عن طرق وخيارات عديدة تسهمين بها فى تغيير ذلك الواقع المخيف كالاتى :

١ - البيئية : امتنعى عن شراء المواد المعبأة فى أوعية رشاشة ، واحفظى الأطعمة فى علب بدلا من الأكياس البلاستيكية • لفى طفلك فى حفاظات من القماش واستغنى عن الحفاظات المصنوعة من الألياف الصناعية • تكدى من أن محرك سيارتك نظيف ولا يلوث الجو بالعادم • استخدمى المواصلات العامة كلما أمكنك ذلك واستغنى عن السيارة •

٢ - قضايا السلام : ابنى العمل من أجل اقرار السلام فى حياتك الخاصة عن طريق خفض نسبة القلق ، والتغاضى عن الخلافات • اكرسى من القراءة والاطلاع عن القضايا الدولية ، واجعلى نفسك على علم بتطوراتها أولا بأول • احرصى على اعلان رأيك بصراحة للجميع • اذهبى للدلاء بصوتك فى الانتخابات •

٣ - الانحراف والجريمة وادمان المخدرات : تعلمى أساليب الدفاع عن النفس ، ونظمى مع جاراتك جماعة لمراقبة الجريمة فى الحي • اقرئى كثيرا عن المخدرات ، وقدمى يد العون للجمعيات التى تساعد المدمنين على الشفاء •

٤ - الامراض المستعصية : تعلمى كيف تحصنين نفسك ضد الأمراض ، ثم انقلى ما تعلمته لأفراد اسرتك • قدمى العون لجمعيات العلاج ورعاية المسنين والمرضى •

## الهموم العامة .. وطريقك للحياة الإيجابية

هناك بالطبع العديد من الأفكار والطرق التي يمكنك بها مساعدة الغير طالما وهبك الله القدرة والطاقة والإمكانات .

أما الخطوة التالية فهي استخدام الأداة الثالثة كي تتصورى نفسك وقد أصبح لديك هدف واضح ، وتعملين على انجازه بكل همة ونشاط . والأداة الرابعة سوف تشجعك على الإقدام على المجازفة لتحقيق ما رسمته بخيالك فى الخطوة السابقة . أما الأداة الخامسة والأخيرة فستساعدك على التخلص من القلق بشأن الأمور التي لا سيطرة لك عليها ولا يمكنك عمل أى شئ حيالها .

إن هذه الحلول سوف تستغرقك تماما لدرجة تشغلك عن التفكير فى أية مشكلة . وإعلمى أنك حين تمدين يد العون للآخرين ولو بأقل عمل فأنك تصبحين أكثر قدرة على التحكم فى حياتك وأمورك ، وسوف يغمرك شعور رائع بأنك تفعلين الخير ، وتساهمين فى حل الأمور التي تسبب قلقا لمغالبية الناس . ولو أن بلايين الناس قام كل منهم بحل جزء ولو ضئيل من المشكلة ، فسوف تنتهى كل مشاكل العالم – وتأملى عملية هدم سور برلين فى عام ١٩٨٩ تجدى فيه خير دليل على ما نقول .

### ليكن لك موقف

ترى نانسى روبين جرينفيلد المدير التنفيذي لشركة « إيديالاست انترناشيونال » أن الأسلوب الإيجابى هو الخطوة الأولى للقضاء على العديد من الهموم العامة ، وقد قامت هذه المؤسسة على اكتاف والد نانسى ( أد روبين ) الذى أنشأها من أجل أصحاب الفكر الإيجابى والقيم السامية والمثل العليا ، الذين يؤمنون بالممارسات العادلة فى دنيا الأعمال ويبدلون الجهود المخلصة للتأثير على المشكلات العالمية تأثيرا إيجابيا .

تقول نانسى : « يبدو لى أحيانا أن الجريمة والفساد يتحدان معا ضد البشر الطيبين ، لذا فقد أردنا بهذه الجمعية الرمزية أن يسمع الإنسان الطيب فى كل مكان صوتنا لنحييه ونقدر طبيئته وأخلاصه . فالإنسان المثالى لا يجد من حوله أنشطة منظمة على نطاق واسع ليعمل وينتج من خلالها ، فهو يكتفى بفعل الخير فى نطاق مجتمعه الصغير ، فيقيم الطعام للجوعى مثلا أو ماشابه . أننا بالإسهام فى مساعدة الآخرين إنما نساعد أنفسنا » .

كيف تتخلص من القلق

ان العمل من أجل الآخرين ومن أجل تحسين صورة الذات يقطع الطريق أمام القلق ، وهذا هو النجاح الحقيقي .

### اكتشفي الصورة الكبيرة

تقول جين : « حين ننغمس حتى أذاننا في مخاوفنا وهمومنا الخاصة نعجز عن رؤية الصورة للعريضة للعالم من حولنا ونفقد صلتنا به . حينئذ يصبح من الضروري أن نلجأ لأدوات المهارة التي سوف تعيد إلينا وضوح الرؤية ، والسلام مع أنفسنا ، وتشعرنا بمتعة اللحظة الحاضرة ، فنصبح أكثر قدرة على حل مشاكلنا بمزيد من الحسم والايجابية » .

Bob اما بوب فيقول : « لن يسود السلام العالمى الا اذا تعلمنا كيف نقضى على القلق فى حياتنا . فاذا نجح فريق منا فى ان يرفع من وعيه تجاه القضاء على القلق فسوف تسرى عدوى الايجابية والنوايا الطيبة بين البشر فى جميع أرجاء الكون » .

وانت .. عزيزتى القارئة .. اذا كنت تشدين الهدوء والسلام النفسى ، وتتمنين الخلاص من عذاب القلق والسهاد والأرقى ، والصداع ، والام الظهر والام المعدة ، فإليك نقدم أنوار اكتساب المهارة .. أملين ان تكون عوناً لك فى العثور على ما تتمتعين به من مواهب خاصة ، فإناك اذا عثرت عليها فصفوف تشرقين بها كالشمس على كل من حولك ..

## قائمة المراجع

- Adams, Jane, *Wake Up, Sleeping Beauty*. New York : William Morrow & Co., Inc., 1989.
- The Aerobics Center. *Fit Tips*. 12330 Preston Road, Dallas, TX 75230, March 1989.
- Alberti, Robert E, and Michael. Emmons. *Your Perfect Right*. San Luis Obispo, CA : Impact Publishing Co., 1986.
- American Heart Association. «Breaking Your Fast in a Healthy Way» *Heartstyle*, 11.
- Bethel, Sheila Murray, *Making a Difference : The Twelve Qualities to Make You a Leader* New York : Putnam, 1990.
- Bettelheim, Bruno. *A Good Enough Parent*. New York : Alfred A. Knopf, 1987.
- Bolwers, Betty Sue, ed. *Bill Moyers : A World of Ideas*. New York : Doubleday, 1989.
- Bradshaw, John. *Bradshaw On : The Family*. Health Communications, Inc., Pompano Beach, FL 33069, 1988.
- Brans, J. *Take Two : True Stories of Real People Who Dare to Change Their Lives*. New York : Doubleday, 1989.
- Briles, Judith. *The Confidence Factor*. New York : Master Media, 1990.
- *When God Says No*. Dallas : Word Publishing, 1990

- *Woman to Woman : From Sabotage to Support*. Far Hills, NY : New Horizons Press, 1989
- Chopra, Deepak, M.D. *Quantam Healing*. New York : Bantam Books, 1989.
- Claverlie, Laura. «Blue Moods» *Health*, September 1987.
- Eron, C.. «Life Change : What Do Women Want ; » *Science News*, July 1988.
- Fensterheim, Herbert, Ph. D., and Jean Baer. *Don't Say Yes When You Want to Say No*. New York : Dell Publishing, 1978.
- Gawain, Shakti, *Crcative Visualization*. South Holland, IL : Bantam New Age, 1979.
- Gibran, Kahlil. *The Prophet*. New York : Alfred A. Knopf, 1969.
- Gullo, Stephen. Ph. D., and Connie Church *Lovesbock*. New York : Simon & Schuster, Inc., 1988.
- Handly, Robert, and Pauline Neff. *Anxiety and Panic Attacks*. New York : Rawson Associates, 1985.
- *Beyond Fear*. New York : Rawson Associates, 1987.
- Handly, Robert and Jane, and Pauline Neff. *The Life Plus Program For Getting Unstuck*. New York : Rawson Associates, 1989.
- Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. New York : Fawcett, 1960.
- Kuehn, Paul. *Breast Care Options*. South Windsor, CT : Newmark Publishing Company, 1986.
- Knipe, Wayne, *Better Grades Easier*. Janmore Group, P.O. Box 515992, Dallas 75251 — 5992, 1988.
- Laws, J.L. «Psychology of Women : Future Directions in Research.» *Psychological Dimensions*, 1978.
- Leeds, Dorothy. *Smart Questions*. New York : McGraw Hill, 1987.



### قائمة المراجع

- McAuliffe, Kathleen. «Prescription for a Healthy Old Age,»  
*U.S. News & World Report*, 23 May 1988.
- McDargh, Eilene. *How to Work for a Living and Still Be Free to Live*. San Diego : Loch Lomond Press, 1989.
- McKay, Matthew, Ph D., and Patrick Fanning. *Self-Esteem*.  
Oakland, CA : New Harbinger Publications, 1987.
- Morris, Lois B. «Blue Moods.» *Self*, April 1989.
- Neff Pauline. *Tough Love*. Nashville : Abingdon. 1982.
- Payer, Lynn. *How to Avoid a Hystereclomy*. New York :  
Pantheon, 1987.
- Restak, Richard. *The Brain : The Last Frontier*. New York :  
Doubleday, 1979.
- Roane, Susan. *How to Work a Room*. New York : Shapolsky  
Press, 1988.
- Scarf, Maggie. *Unfinished Business : Pressure Points in the  
Lives of Women*. New York : Ballantine, 1980.
- Triere, Lynette, *Learning to Leave*. Chicago : Contemporary  
Books, 1982.



## اقرأ في هذه السلسلة

جوزيف ماموس سبع معارك فاصلة في القصور لويش	بيل شول وأدبيات القوة للتبعية الحضارة د. صفاء خلوص فن للترجمة رالف ن. مانلو تولستوى	برنارد رسل علم الأمم وأصنع أخرى ي. رندو نكايوم جايوناسكي التكنولوجيا والمدينة الحديثة فلس مكنسلي قصة مقاييل قصة
د. إيزابيل تشامبرزلايت سياسة الولايات المتحدة الأمريكية إزاء مصر د. جون شندلر كيف تعيش ٣٦٥ يوما في السنة	د. فيكتور برونين سلكل فيكتور مروج رسائل ولمايث من القلي	ت. و. فرومان للجغرافيا في ملة علم رايمولد واولمز للتقنية والمجتمع
بيير لينز للمسألة	أيرنر هيربيردج الجزء والفن « معارفات في حضارة للغزاة للثروة »	د ج. - فوريس و١ - ج. - بيكستر توزيع العلم والتكنولوجيا ٧ ج.
د. ليزوال ودية اثر للكمبيوتر الآلية امكنني في الفن للتشكيل	سنلى هول للتراث للفلسف - ماركس وللاركسيون	ليستريدل راي الفرش القائمة والتر كن الرواية الإنجليزية لويس فارجان الفرش التي فن المسرح فرانسوا دوما ألهة مصر
د. رسيس هوش الطب للروس قبل الثورة البلشفية وبعها	د. ع. - أيتكول فن الطب الروماني عند تولستوى	لدى حسن ولحمود العلماء المصري على الفلك
د. محمد نعمان جلال حركة عدم التحيز في عالم مفتين	مانى نعمان التويتي ادب الأطفال « فلسفه ، فوله وسلطه »	أولج فولك الاعززة مدينة الف ليلة وأوله
فرانكلين ل. ياومر للكل الأوربي الحديث ٤ ج.	قصة رحيم المزوى " محمد حسن القزليات كلفا وثقا	مادام النحاس للوهبة للقيمة في الفيلسوف
شوكيت القويين الفن التشكيلي العالمي في الوطن العربي	د. فاضل محمد الطائي أعلام العرب في الكيمياء	ديليد رايام مكنرل مجموعات للتقود صولاتها كصحتها -- عرضها
د. مهن الدين محمد حسين للتقنية الأسرة والإثراء الصغير	جلال الحصري قصة المسرح	عزيز الضوان للتبسيط لتعريف تقني ومطابق
ج. دافلى اندرو تقنيات الفيلم الكبير	مترى ياروس للحجيم	د. محسن جلمس الوسمو مصر للرواية
جوزيف كوترا معارفات من الأدب القصص	د. السيد خليفة صنع القرار السيلسي في مكتشفات المرأة للعلماء	ديلان توماس مجموعة مقالات تقنية
د. جوهان مورختر الحياة في الكون كيف نشأت واين توجد	ج. كروب برونولاسكي القطر للحضارة للإنسان	جون لويس الإنسان ذلك الكائن الفريد
طائفة من العلماء الأمريكيين مياصرة الدفاع الاستراتيجي حرب القضاء	د. روبر ستروجان هل استطاع تعليم الأطفال ؟	جول ريبس الرواية الحديثة - الإنجليزية والفرنسية
د. السيد خليفة لمارة للمراعات للرواية	كاتب ثير تربية الدولون	د. عبد الحملى شعراوى للمرح المصري المعلم أصله وبعليه
د. مصطفى طنائى البيروكيميتر	١ - مينس الموتى وعالمهم في مصر للقيمة	أنور لاسلوى على محمود طه الشاعر والإنسان
مجموعة من الكتاب اليابانيين للعلماء والمنهجين مختارات من الأدب الياباني و الشعر -- لفراما -- الحكاية -- القصة للتعبيرة »	تاموم بيتررايتز للحمل والطب	

جاينيل بايلد  
تاريخ ملكية الأراضي في مصر  
الحديثة

اسطرس دن كرميس وكينيث هيدج  
اتحاد السلطة السياسية  
الحديثة

دوليت سوين  
كتابة السيناريو للسينما

زافيلسكي فـ س  
الزمن والفضاء ( من جزء من  
البليون جزء من الثانية وحتى  
مليارات السنين )

مهندس ايراميم القرشاي  
اجهزة تكيف للهواء

بيتر رداي  
للحكمة الاجتماعية والاقتصاد  
الاجتماعي

جوريف داموس  
سبعة مؤرخين في العصور  
الوسطى

سـ مـ يورا  
التجوية البيولوجية

دـ عامم محمد رزق  
مراكز الصلابة في مصر  
الاسلامية

روثلك دـ سيسون ونورمان دـ  
اتنرسون

العلم والطلاب والاعلوس

دـ اورو عبد الله  
الشارع المصري والتفكير

وات وايمن روستي  
حوار حول القضية الاقتصادية

فرد سـ ديس  
تفسير للكنية

جون لوس بوركهارت  
للمبادئ والتقاليد المصرية  
من الامثال الشعبية في عهد  
محمد علي

الان كاسيار  
التقوى السيماني

سامي عبد الحلي  
التخطيط السياسي في مصر  
بين النظرية والتطبيق

مريد مويل وغاندرا ويكراس سيج  
البذور الثرية

حسين حلمي النجس  
مهما لاضافة بين القرية  
والتحقيق ، للسينما والتاريخ  
٢ ج

روي دوريتسون  
التاريخ والتاريخ والتاريخ في  
المجتمع

دور كاسر ملكيتوك  
صور الفريق ٠ نظرة على  
حيوانات افريقيا

هاسم النحاس  
نجيب محفوظ على الشاشة  
دـ محمود سري طه

الكومبيوتر في مجالات الحياة

بيتر لوردي  
المخدرات حقائق نفسية

بوريس فينورفيتش سيرجيد.  
وظائف الاضطهاد في اقاليم  
السيام

ويليام مينز  
الهتسة الوراثية للجميع

ديفيد لفرتون  
تربية اسماك الزينة

احمد محمد الشوللي  
كتب غيرت الفكر الاسلامي

جورج رـ بور وميلتون جولدين  
الفلسفة وقضايا العصر ٢ ج

ارنولد توينين  
السكر للترويض على الافريق

دـ صالح رضا  
ماتع وقضايا في الفن  
للتشكيل المعاصر

مـ د كج وكفرون  
التقليدية في البلدان المسلمة

جورج جاموف  
بداية يذ نهاية

السيد طه السيد ابر سنيرة  
الحرف والعملة في مصر  
الاسلامية منذ الفتح العربي  
حتى نهاية العصر الفاطمي

جاليليو جاليليه  
حوار حول الفلكلور الرئيسي  
للكون ٢ ج

ريك موريس والآن هو  
الزهاب

سيرل النريد  
اختناق

ارثر كينستر  
القبيلة الثالثة عشرة ويهود  
اليوم

بـ كومان  
الاساطير الاغريقية والرومانية

دـ توماس اـ هاريس  
التاريخ النفسي - تحليل  
المعاملات الانسانية

لجنة للترجمة  
الحلوس الاعلى المتكلمة  
للحليل الميلوجرافي  
روائع الادب للعالمية ١

دوت ارمز  
لغة الصورة في السينما المعاصرة

تاجاي متشيو  
الثورة الاجتماعية في اليابان

بول هاريسون  
العالم الثالث هذا

ميكايل اتي وجيس لفلوك  
الانقلاب للكتير

آدمز فيليب  
لليل للقيم الملحق

فيكتور مورجان  
تاريخ التقوية

محمد كمال اسماعيل  
للحليل والتوزيع التوكستالي

ابو القاسم الغرابوي  
للشاعرة ٢ ج

بيدتون بوندر  
الحياة الكريمة ٢ ج

جاء كرايس جوينيد  
كتابة للتاريخ في مصر للقرن  
للتصنع هنري

محمد فزاد كويرلي  
قيام الدولة للشعوية

ترني يار  
التشكيل للسينما والتلفزيون  
تاجور ، شين ين بنج وكفرون  
مقارنات من الادب الاسيوية

تامر خسرو علوي  
مفردات

تامين جورويديز وجريس اوجوت  
واخرون  
سقوط اطر وقصص اخرى

احمد محمد الشوللي  
كتب غيرت الفكر الاتصالي  
٧ ج

حان لويس دوري واخرون  
في النقد السينمائي للفرنسي

العثمانيون في اوريا  
بول كرايز

موريس مير دواير  
صناع الخلود  
ريچمونت هير  
معالجات من الإخراج  
جوناثان ريلي سميت  
"الحملة الصليبية الأولى وفكره"  
الحروب الصليبية  
العريد ح منتر  
"كنائس القبطية القديمة"  
مصر ٢ هـ  
ريتشارد شلحت  
رواد الفلسفة الحديثة  
درايم رويشت  
من كتاب "الاصنام المقدس"  
الحاج يوسف المصري  
رحلات تاريخية  
مورث ثير  
لاتصال والهيئة الثقافية  
بربرانه راسل  
السلطة والفرق  
بيتر ميكولار  
الاستثمار الحيواني  
اسراء - سري  
- النقد المستعراضي الامر  
مكتاني اويس  
مصر الرومانية  
سيدى ورمس  
"تاريخ من شتى جوانبه ٣م  
عوسى ر - واحمر  
استيما العربية من الخليج الى  
البحر  
مارك مكار  
هم يصنعون البشر هـ  
- محمد الحرير  
مستقرت  
مير كرم هـ  
من هم انتار  
ع - س مير  
نكالت الحديث وعاله  
٢ هـ  
- ريكال عد الملك  
حديث النهر  
من روائع الآداب الهلند  
لوريتو دود  
مخل الى علم اللغة  
سحر عقيوم  
الشموس المنجورة  
اسرار العصور لوقا  
"رحوب دور  
ما بعد الحداثة

د - بياره مودج  
تظهر في الف عام  
ستيفن راسميس  
العمليات للصليبية  
هـ - ج - ولز  
عالم تاريخ الاسلام  
٤ هـ  
حوسناف جرونيارد  
حضارة الاسلام  
- عبد الرحمن عبد الله الشيع  
حلة يتركون الى مصر والمجاز  
٣ هـ  
جلال عبد الفتاح  
الكون ذلك المجهول  
اريولد جزل واحرون  
لظن من الخامسة الى العاشر  
٢ هـ  
مادى اويروود  
افريقيا - الطريق الآخر  
د - محمد ريديم  
ان الزجاجة  
بريسلا مائيدومسكى  
الضمير والعلم والدين  
ادم منتر  
الحضارة الاسلامية  
فاس بكاز  
ادهم يصنعون للبشر  
عد الرحمن عبد الله الشيع  
٢ هـ مات رحلة فاسكو دى جاما  
يبرى ساندور  
كونفا المجدد  
سويدرو  
الفلسفة الجوهري  
ميرتس مار كريد  
عرب المستقبل  
فرانسيس ج - ريجير  
الإعلام التحليلي  
عبد مناك  
ية المصرية من محمد عبي  
للمساعات  
ج - كاريل  
تسبيط المفاهيم الهندسية  
دوماس لينهارت  
من المايك والمانتوميد  
انورود مويو  
التفكير المتجدد  
ويليام د - مانير  
ما هي الجيولوجيا

كريستيان ساليه  
"الميلاد في السينما الفرنسية"  
بول دوتن  
خلفا نظم للنجم الامريكى  
جورج مستانير  
من تولستوى ودوستويفسكى  
٢ هـ  
يانكو لاروس  
الرومانتيكية والواقعية  
حمود سامى عطا الله  
العلم الفسيحيلى  
جوريف يس  
رحلة جوزيف يس  
ستاملى جيه سبارمور  
نواع الفيلم الامريكى  
مارى ب - مكن  
الحسن والييش والعمر  
جوزيف م - يوجر  
من الفرقة على الافلام  
كريستيان ديوش تولكاه  
لورا الفرعونية  
جوريف يسام  
وجر تاريخ العلم والحضارة  
الى الصين  
ايزابيلو دافنى  
كلية التصوير  
- ج - هـ جيه  
عوز الزراعة  
رونولف فون هايسيرج  
رحله الامير رونولف الى الشرق  
٣ هـ  
مالكوم براينيرى  
الرواية لليوم  
وليم ماريس  
رحلة ماركس بولو ٣ هـ  
ميرى بيريس  
تاريخ أوروبا في العصور الوسطى  
بيعيد شتير  
مكرية الادب المعاصر وقراءة الشعر  
اسحق عليوف  
العلم والخلق المستقل  
رونالد دافيد لاج  
محكمة والجنون والحقيقة  
كارل بيرر  
حدا عن عالم الطفل  
موريس كلارك  
اقتصاد السياسى للعد  
والاكتولوجيا

ويوهت سكرانز وآخرون  
اتفاق أدب الخيال العلمي  
ب- س ديفيد  
المفهوم الحديث للمكان والزمان  
س- مولارد  
أشهر الرحلات إلى غرب أفريقيا  
و- يارتراند  
تاريخ لتراث في آسيا الوسطى  
للانجيسير تيمانيانو  
تاريخ أوروبا الشرقية  
جابريل جاجلر-نيا ملوكيز  
لجبرال في القسامة  
هنري برجمون  
الفسحة  
مصلحى محمود سليمان  
الزلازل  
م- ر- ثريج  
خمسير المهائس  
٦- ر- جرنى  
الميليفين  
ستينر موسكاتى  
المختارات السامية  
د- البرت حورلى  
تاريخ الشعوب العربية  
محمود قاسم  
الأدب العربى للكنوب بالفرنسية

ولفرد مولز  
كالت ملكة على مصر  
جيمس هنرى برست  
تاريخ مصر  
بول داتيز  
العلاقات الثلاث الأخيرة  
جوزيف ومارى فيلمان  
دينامية العلم  
ج- كريستو  
المشاهدة الفيليقية  
ارنست كاسيرو  
فى المعرفة التاريخية  
كت ١ - كفن  
وميسون لالتى  
جان بول سارتر وآخرون  
مختارات من المسرح العالمى  
روزالتد - رجالة يانسن  
للطلق المصرى القديم  
نيكولاس مايد  
شراوكه هوان  
ميجيل دى ليس  
للقران  
جوسيبى دى لربا  
موسوليتى  
الويز جريتر  
مؤلفات  
على عيد الرموف اليمى  
مختارات من الشعر الاسبانى

السيد نمر الدين السيد  
اطلاعات على الزمن اتنى  
ممدوح عطية  
البرنامج الثانوى الاسرائيلى  
والامن للتومى العربى )  
د- ليبيوسكاليا  
الحب  
ليفرد ليفانسن  
مجلد تاريخ الأدب الانجيزى  
ميريرت ريد  
التربية من طريق الفن  
وايام بينز  
معجم للتكنولوجيا الحيوية  
الدين ترفلر  
تمول السلطة ٢ ج  
يوسف شرارة  
مشكلات القرن الحادى والعشرين  
والعلاقات الدولية  
- رولاند جلكسون  
الكيمياء فى خدمة الانسان  
ت- ج- جيهل  
الحياة أيام الزراعة  
جرج كاشمان  
للقا نقشب العرب ٢ ج  
مسلح الدين زكريا  
أطون يروكتر  
انزا ب- موجل  
المعزة اليابانية

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ١٣٠٢٠/١٩٩٨

---

ISBN — 977 — 01 — 5929 — 8